



食物アレルギー対応食 こんだてのおしらせ

ほ こしや みなさま ふたん かる
保護者の皆様の負担が軽くなりました！！

10月から給食費が無償化となりました

単独給食実施校

青森市小学校給食センター

実施日	こ ん だ て			おもに エネルギーのもとになる食品	おもに 体をつくる食品	おもに 体の調子をととのえる食品	ひとこと
	主食	のみもの	おかずのい				
16 (月)	ごはん		中華スープ 米粉ギョウザ・ホイコーロー	ごはん ごま油 さとう サラダ油	いか、ぶた肉 なると 米粉ギョウザ みそ	干しいだけ、にんじん チンゲン菜、長ねぎ 竹の子、キャベツ ピーマン、しょうが こんにゃく	けの汁 【青森県の郷土料理】
17 (火)	ごはん		ポークカレー マスカットゼリー入りフルーツポンチ	ごはん じゃがいも サラダ油 ゼリー	ぶた肉 豆乳	にんじん、玉ねぎ ぜんまい、おうとう パインアップル アップルソース	けの汁は、青森県津 軽地方の郷土料理で す。けの汁は、「粥の 汁」がなまり、けの汁 となったとされていま す。
18 (水)	米粉めん		山菜うどん・豚肉とメンマの炒め物 アレルギー対応米粉の cupcakes (メープル)	米粉めん さとう ごま、ごま油 米粉cupcake	油あげ とり肉 なると ぶた肉	細竹、えのきだけ ぜんまい、ふき にんじん、長ねぎ こんにゃく、メンマ	大根やにんじん、ご ぼうなどの野菜、ぜん まいなどの山菜、油あ げや高野豆腐などを細 かく刻んで煮込み、み そやしょうゆで味付け した汁物です。給食で す。
19 (木)	ごはん	りんごジュース	根菜汁・さば塩焼き いも団子のそぼろ煮	ごはん いももち さとう でんぶ	とり肉、油あげ みそ さば塩焼き ぶたひき肉	りんごジュース にんじん、大根 ごぼう、こんにゃく 長ねぎ、玉ねぎ、えだ豆	大根やにんじん、ご ぼうなどの野菜、ぜん まいなどの山菜、油あ げや高野豆腐などを細 かく刻んで煮込み、み そやしょうゆで味付け した汁物です。給食で す。
20 (金)	米粉食パン		ミネストローネ・アレルギー対応ポークウィンナー(2こ) ゆで野菜(小松菜、コーン)・アレルギー対応イタリアンドレッシング	米粉食パン 米粉マカロニ さとう ドレッシング	とり肉 ポークウィンナー	玉ねぎ、にんじん キャベツ、トマト 小松菜、コーン	大根やにんじん、ご ぼうなどの野菜、ぜん まいなどの山菜、油あ げや高野豆腐などを細 かく刻んで煮込み、み そやしょうゆで味付け した汁物です。給食で す。
23 (月)	ごはん		つみれ汁・アレルギー対応キャベツ入り平つくね ホットポテトサラダ	ごはん じゃがいも	たこボール とうふ、みそ キャベツ入り平つくね ベーコン	大根 にんじん 長ねぎ	大根やにんじん、ご ぼうなどの野菜、ぜん まいなどの山菜、油あ げや高野豆腐などを細 かく刻んで煮込み、み そやしょうゆで味付け した汁物です。給食で す。
24 (火)	ごはん		中華コーンスープ 手作りシューマイ(2こ)・チャプチェ	ごはん、米粉 でんぶ、春雨 ごま、さとう ごま油	とり肉 チキンボール ぶたひき肉	にんじん、コーン 長ねぎ、干しいだけ しょうが、こんにゃく 玉ねぎ、ピーマン	大根やにんじん、ご ぼうなどの野菜、ぜん まいなどの山菜、油あ げや高野豆腐などを細 かく刻んで煮込み、み そやしょうゆで味付け した汁物です。給食で す。
25 (水)	米粉めん		みそラーメン・アレルギー対応五目野菜の肉団子(2こ) 白菜と小松菜のおひたし(しょうゆ)・学校給食週間ゼリー	米粉めん ごま、ごま油 さとう ゼリー	ぶた肉 わかめ、みそ 五目野菜の肉だんご	にんじん、メンマ 長ねぎ、もやし こんにゃく、しょうが 白菜、小松菜	大根やにんじん、ご ぼうなどの野菜、ぜん まいなどの山菜、油あ げや高野豆腐などを細 かく刻んで煮込み、み そやしょうゆで味付け した汁物です。給食で す。
26 (木)	ごはん		けの汁【青森県の郷土料理】・ホキ米粉カツ ゆでキャベツ・アレルギー対応コーンクリーミードレッシング	ごはん サラダ油 ドレッシング	油あげ 高野どうふ みそ ホキ米粉カツ	大根、にんじん ごぼう、ふき ぜんまい、キャベツ こんにゃく	大根やにんじん、ご ぼうなどの野菜、ぜん まいなどの山菜、油あ げや高野豆腐などを細 かく刻んで煮込み、み そやしょうゆで味付け した汁物です。給食で す。
27 (金)	米粉食パン		コンソメスープ・米粉マカロニミートソース アレルギー対応ごま付き小魚	米粉食パン、ごま じゃがいも 米粉マカロニ さとう、オリーブ油	とり肉 ぶたひき肉 大豆 小魚	にんじん、しめじ 玉ねぎ マッシュルーム トマト	大根やにんじん、ご ぼうなどの野菜、ぜん まいなどの山菜、油あ げや高野豆腐などを細 かく刻んで煮込み、み そやしょうゆで味付け した汁物です。給食で す。
30 (月)	ごはん		どさんこ汁・ふきの炒め物 アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ	ごはん じゃがいも さとう サラダ油	とり肉、油あげ わかめ、豆乳 みそ、ぶた肉 チキンハンバーグ	にんじん コーン ふき こんにゃく	大根やにんじん、ご ぼうなどの野菜、ぜん まいなどの山菜、油あ げや高野豆腐などを細 かく刻んで煮込み、み そやしょうゆで味付け した汁物です。給食で す。
31 (火)	ごはん		きりたんぼ汁・アレルギー対応いわしごまみそ煮 ひじきの炒め物	ごはん きりたんぼ サラダ油 さとう	とり肉 いわしごまみそに ひじき ぶた肉	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ 干しいだけ こんにゃく	大根やにんじん、ご ぼうなどの野菜、ぜん まいなどの山菜、油あ げや高野豆腐などを細 かく刻んで煮込み、み そやしょうゆで味付け した汁物です。給食で す。

◆調味料はすべてアレルギー対応のものを使っています。

◆アレルギー対応食では、牛乳のみ学校に直接配送され、その他のドレッシングやゼリー、りんごジュースなどは個人専用箱に入れてセンターから配送されますので、個人専用箱に入っているもの以外は食べないでください。

◆こんだては都合により変更することがあります。

◆りんごジュースの空容器は個人専用箱に入れて給食センターに返してください。
 ◆魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。

きぼうこんだて
希望献立アンケート
 6年生対象の希望献立アンケートを4月に実施し、献立に取り入れています。
 ★1月25日 みそラーメン ★1月26日 けの汁【青森県の郷土料理】

