



食物アレルギー対応食 こんだてのおしらせ

A群校

青森市小学校給食センター

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



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				
1 (水)	ごはん		スキージュース・アレルギー対応ポテト付きささみカツ ゆで野菜（小松菜、コーン）・アレルギー対応風ドレッシング	ごはん さつまいも サラダ油 ドレッシング	ぶた肉、油あげ みそ ポテト付きささみカツ	にんじん、長ねぎ こんにやく、ごぼう 小松菜、コーン	節分と大豆
2 (木)	米粉食パン		クラムチャウダー・ツナサラダ・りんごジャム アレルギー対応フレンチドレッシング・いり大豆	米粉食パン じゃがいも ドレッシング ジャム	あさり、豆乳 ポークフランクフルト ツナ、いり大豆	玉ねぎ、にんじん 大根	一般に、立春の前日を節分といひ、この時に福豆（炒った大豆）をまき、年の数だけ豆を食べると一年を元気に過ごせるといわれています。
3 (金)	ごはん		いもち汁・アレルギー対応きんぴら肉団子（2こ） 糸こんにゃくとメンマの炒め物	ごはん いもち ごま ごま油	とり肉、ぶた肉 きんぴら肉だんご	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ こんにやく、メンマ	大豆には盡力があると信じられていたのと、「魔（ま）を滅（め）つする」（災いをなくす）に通じるからともいわれています。
6 (月)	ごはん		マーボー豆腐・米粉ギョウザ（2こ） パリパリ大根サラダ・アレルギー対応風ドレッシング	ごはん ごま油、さとう でんぷん、サラダ油 ドレッシング	とうふ、ぶたひき肉 みそ、米粉ギョウザ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、こんにやく しょうが、切り干し大根 コーン、きゅうり	
7 (火)	米粉めん		きつねうどん・手作りポテトコロック 豚肉ともやしのカレー炒め	米粉めん さとう、じゃがいも コーンフレーク でんぷん、サラダ油	油あげ、とり肉 なると、ぶた肉	ぶき、ぜんまい、細竹 えのきたけ、にんじん 長ねぎ、玉ねぎ もやし、ピーマン	
8 (水)	ごはん	りんごジュース	せんぎり汁・アレルギー対応さばみそ煮 にんじんの炒め物	ごはん、春雨 サラダ油、さとう	ひじき、油あげ みそ、さばみそに ぶたひき肉 高野どうふ	りんごジュース キャベツ、にんじん 切り干し大根 長ねぎ	小さくても大きなパン 大豆
9 (木)	米粉食パン		白菜とベーコンの豆乳スープ・アレルギー対応鶏肉トマトソース煮 ゆで野菜（ほうれん草、にんじん、コーン） アレルギー対応イタリアンドレッシング・アレルギー対応黒大豆	米粉食パン じゃがいも ドレッシング	ベーコン、豆乳 とり肉トマトソースに 黒とう大豆	白菜、にんじん ほうれん草、コーン	
10 (金)	ごはん		じゃがいもとわかめのみそ汁 アレルギー対応たれ付き肉団子（2こ）・五目きんぴら	ごはん、じゃがいも ごま、ごま油 さとう	わかめ、油あげ みそ、ちくわ 肉だんご	しめじ、にんじん 長ねぎ、ごぼう こんにやく 干しいたけ	しょうがみそおでん 【青森市発祥の料理】
13 (月)	ごはん		チキンカレー・ひじきサラダ アレルギー対応風ドレッシング	ごはん じゃがいも ドレッシング	とり肉、豆乳 ひじき	にんじん、玉ねぎ アップルソース こんにやく、きゅうり コーン	青森しょうがみそおでんは、青森市発祥の料理です。戦後、青森駅前周辺にできた屋台のおかみさんが、冬の厳しい寒さの中、青函連絡船に乗り込もうとする船客の体を慰め、少しでもあたたまって欲しいと、おでんにつけるみそにしょうがを入れた夕しを作ったのがきっかけで、広がったといわれています。給食では、15日に出来ます。
14 (火)	米粉めん		塩ラーメン・アレルギー対応彩り野菜豆腐 鶏肉と竹の子の炒め物	米粉めん ごま油 でんぷん	ほたて、とり肉 彩り野菜どうふ なると	白菜、にんじん、もやし 長ねぎ、竹の子 ピーマン、しょうが こんにやく	
15 (水)	ごはん		しょうがみそおでん【青森市発祥の料理】 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め・アレルギー対応韓国のり	ごはん、さとう サラダ油	ちくわ、たこボール がんもどき、こんぶ みそ、ぶた肉 高野どうふ、のり	大根、にんじん こんにやく、玉ねぎ こんにやく、しょうが	
16 (木)	米粉食パン		米粉マカロニスープ・手作りチキンメンチカツ ゆでキャベツ・アレルギー対応フレンチクリーミードレッシング	米粉食パン、米粉マカロニ コーンフレーク でんぷん、サラダ油 ドレッシング	とり肉 チキンハンバーグ	白菜、もやし、にんじん 長ねぎ、干しいたけ キャベツ	
17 (金)	ごはん		つくね汁 ほっけ塩焼き・いんげんと豚肉の炒め物	ごはん、じゃがいも ごま、さとう サラダ油	チキンボール、みそ ほっけ塩焼き ぶた肉	大根、にんじん 長ねぎ、いんげん こんにやく しょうが	
20 (月)	ごはん		ハッシュドポーク 豆乳デザート入りフルーツ	ごはん サラダ油 豆乳デザート	ぶた肉	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム マンゴー パイナップル	今月の青森産品
21 (火)	米粉めん		肉うどん・アレルギー対応海鮮ハンバーグ ホットポテトサラダ	米粉めん さとう じゃがいも	ぶた肉、豆乳 海鮮ハンバーグ	玉ねぎ、にんじん 干しいたけ 長ねぎ	青森市産 菜（つがるロマン）
22 (水)	ごはん		豚肉と玉ねぎのみそ汁 鶏団子と根菜のうま煮・いよかんゼリー	ごはん さとう ゼリー	ぶた肉、どうふ わかめ、みそ チキンボール	にんじん、玉ねぎ ごぼう、こんにやく 干しいたけ いんげん	
24 (金)	ごはん		タックジャンスープ・アレルギー対応焼きハンバーグ 春雨サラダ・アレルギー対応マヨネーズソース	ごはん、ごま油 さとう、春雨 マヨネーズソース	とり肉、どうふ ハンバーグ	白菜、もやし、わらび きゅうり、にんじん こんにやく	
27 (月)	ごはん		けんちん汁・アレルギー対応いわしごまみそ煮 切り干し大根の炒め物	ごはん、ごま油 さとう、サラダ油	どうふ、油あげ いわしごまみそに ぶた肉	大根、ごぼう、にんじん 干しいたけ、長ねぎ こんにやく 切り干し大根	青森県産 りんごジュース アップルソース ほたて
28 (火)	米粉めん		煮干ししょうゆラーメン・アレルギー対応なすのポテトグラタン フランクフルトとキャベツの炒め物	米粉めん ポテトグラタン サラダ油	ぶた肉、にぼし粉 なると ポークフランクフルト	長ねぎ、もやし メンマ、干しいたけ キャベツ、にんじん 玉ねぎ	

2月14日の「塩ラーメン」は、浜田小学校、甲田小学校、浪館小学校、大野小学校、新城中央小学校の6年生に人気のメニューです。

- ◆調味料は全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デザート、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。
- ◆りんごジュースのから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。