



食物アレルギー対応食 こんだてのおしらせ



単独給食実施校

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***



青森市小学校給食センター

実施日	こんだて			おにも エネルギーの ちこになる食品	おにも 体をつくる 食品	おにも 体の調子をと のえる食品	ひとこと
	主食	のりもの	おかずのり				
1 (水)	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 サラダ油 ポテトグラタン	ぶた肉、なると にぼし粉 ポークフランクフルト	もやし、干しいたけ メンマ、長ねぎ キャベツ、にんじん 玉ねぎ	しょうがみそ おでん 【青森市発祥の料理】 16日の「しょうがみそおでん」は、青森駅周辺の産物で提供された「おでん」に由来するといわれています。冬の寒さの中、青函連絡船に乗るお客さんの体を少しでも温めようと、みそにしょうがをすりおろして入れたのが言われ、広まったものです。
2 (木)	ごはん		スキージュ・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 こんにゃく、ごぼう 小松菜、コーン	
3 (金)	米粉食パン		クラムチャウダー・りんごジャム・いり大豆 ツナサラダ・アレルギー対応フレンドドレッシング	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、大豆	玉ねぎ、にんじん 大根	
6 (月)	ごはん		いもち汁・アレルギー対応きんぴら肉団子(2こ) 糸コンとメンマの炒め物	ごはん いもちもち ごま、ごま油	とり肉 きんぴら肉だんご メンマ、ぶた肉	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ こんにゃく	
7 (火)	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、にんにく しょうが、切り干し大根 コーン、きゅうり	
8 (水)	米粉めん		きつねうどん・手作りポテトコロッケ 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 えのきだけ、にんじん 長ねぎ、玉ねぎ、もやし ピーマン	
9 (木)	ごはん		せんざり汁・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、みそ さばみそに、油あげ ぶたひき肉 高野とうふ	キャベツ、にんじん 切り干し大根、長ねぎ	
10 (金)	米粉食パン		白菜とベーコンの豆乳スープ・いちごジャム 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	米粉食パン じゃがいも ドレッシング ジャム	ベーコン、豆乳 とり肉トマトソースに	白菜、にんじん ほうれん草、コーン	
13 (月)	ごはん		じゃがいもとわかめのみそ汁・五目きんぴら アレルギー対応たれ付き肉団子(2こ)	ごはん じゃがいも、ごま ごま油、さとう	わかめ、油あげ みそ 肉だんご ちくわ	しめじ、にんじん 長ねぎ ごぼう、こんにゃく 干しいたけ	
14 (火)	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 にんにく きゅうり、コーン	
15 (水)	米粉めん		塩ラーメン 鶏肉と竹の子の炒め物・アレルギー対応ごま付き小魚	米粉めん ごま油 でんぷん、ごま	ほたて、なると とり肉 小魚	白菜、にんじん もやし、長ねぎ 竹の子、ピーマン しょうが、にんにく	
16 (木)	ごはん	りんごジュース	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 サラダ油 さとう	ちくわ、たこボール がんもどき、こんぶ みそ、ぶた肉 高野とうふ、のり	りんごジュース 大根、にんじん こんにゃく、しょうが 玉ねぎ、にんにく	
17 (金)	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・アレルギー対応マヨネーズソース	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 マヨネーズソース	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	
20 (月)	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、こんにゃく しょうが	
21 (火)	ごはん		ハッシュドポーク フルーツ入り豆乳デザート	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	
22 (水)	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 海せんハンバーグ 豆乳	玉ねぎ、にんじん 干しいたけ、長ねぎ	
24 (金)	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、とうふ わかめ、みそ チキンボール	にんじん、玉ねぎ ごぼう、こんにゃく 干しいたけ、いんげん	
27 (月)	ごはん		タックジャンススープ・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、とうふ ハンバーグ	白菜、もやし わらび、にんにく きゅうり、にんじん	
28 (火)	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	とうふ、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 こんにゃく、長ねぎ 切り干し大根	



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。

2月1日

煮干ししょうゆラーメン

2月16日

しょうがみそおでん【青森市発祥の料理】

2月21日

ハッシュドポーク



今月の青森産品

《青森市産》
菜(つがるロマン)



《青森県産》
ぶた肉、ごぼう
根菜入りとりだんご
アップルソース
りんごジュース
ポークフランクフルト
ポークウィンナー

◆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。