

青森市のアレルギー対応食は『えび・かに・乳・小麦・そば・卵・落花生（ピーナッツ）・やまいも』を全て使用しない献立です。

**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\*\*\*

**中学校**

令和4年度 3月分 **食物アレルギー対応食 学校給食献立一覧表** 青森市小学校給食センター

実施日	こ ん だ て			主に体の組織をつくる食品群	主に体の調子を整える食品群	主にエネルギーとなる食品群
	主食	飲み物	お か ず る い			
1 水	米飯230g		いもち汁・アレルギー対応さばみそ煮 ゆで野菜（切干大根、人参） アレルギー対応和風ドレッシング	鶏肉 さばみそ煮	人参、長ねぎ、白菜、ごぼう 切干大根	米飯 いもち ドレッシング
2 木	米粉麺		みそカレーラーメン・アレルギー対応きんぴら包み焼き ゆで野菜（小松菜、コーン） アレルギー対応フレンチクリームドレッシング・ピーチゼリー	豚肉 なると きんぴら包み焼き	人参、玉ねぎ、メンマ、長ねぎ しょうが、にんにく、小松菜 コーン	米粉めん ドレッシング ピーチゼリー
3 金	米飯250g		ビビンバ アレルギー対応海鮮ハンバーグ マンゴー入りアレルギー対応豆乳デザート	豚肉 海鮮ハンバーグ	もやし、人参、白菜キムチ 小松菜、竹の子、大根、にんにく しょうが、マンゴー	米飯 ごま油 豆乳デザート
6 月	米飯250g		ハッシュドポーク わかめサラダ（わかめ、キャベツ） アレルギー対応和風ドレッシング・パイン缶	豚肉 わかめ	玉ねぎ、マッシュルーム、人参 ごぼう、キャベツ、パイン	米飯 サラダ油 ドレッシング
7 火	米粉食パン		鶏肉とほうれん草のクリーム煮 アレルギー対応五目野菜の肉団子(2個)・ゆで野菜（小松菜、人参） アレルギー対応イタリアンドレッシング・市産カシスペースト	鶏肉 五目野菜の肉団子	ほうれん草、玉ねぎ、人参 小松菜	米粉食パン じゃがいも ドレッシング カシスペースト
8 水	米飯230g		鶏団子汁 アレルギー対応たら塩麹竜田揚げ ふきの炒め物	鶏団子、豆腐 たら塩麹竜田揚げ ちくわ	もやし、人参、長ねぎ、ふき	米飯 サラダ油
9 木	米粉麺		なめこうどん・アレルギー対応ポテト付きさしみカツ ゆで野菜（キャベツ、人参）・アレルギー対応フレンチドレッシング アレルギー対応お祝いクレープ	鶏肉、なると、油揚げ ポテト付きさしみカツ	人参、長ねぎ、なめこ キャベツ	米粉めん サラダ油 ドレッシング お祝いクレープ
10 金	米飯230g		五目中華スープ アレルギー対応キャベツ入り平つくね 春雨マーボー炒め	豆腐 キャベツ入り平つくね 豚ひき肉	竹の子、白菜、人参、長ねぎ 玉ねぎ、にんにく、しょうが	米飯 春雨 ごま油
15 水	米飯250g		ポークカレー いんげんとにんじんの炒め物 黄桃缶	豚肉	玉ねぎ、人参、いんげん、黄桃	米飯 じゃがいも サラダ油
16 木	米粉麺		しょうゆラーメン 手作りポテトコロケ れんこんの炒め物	豚肉	人参、長ねぎ、玉ねぎ、メンマ れんこん	米粉めん じゃがいも コーンフレーク サラダ油
17 金	米飯230g		せんぎり汁 あじ塩焼 豚肉の甘辛炒め	ひじき あじ塩焼 豚肉	キャベツ、人参、長ねぎ 切干大根、玉ねぎ、にんにく しょうが	米飯 ごま油
20 月	米飯230g		スープカレー アレルギー対応ソーセージステーキ ゆで野菜（白菜、人参）・アレルギー対応和風ドレッシング	鶏肉 ソーセージステーキ	玉ねぎ、人参、しめじ、白菜	米飯 じゃがいも ドレッシング
22 水	米飯230g		もやしのみそ汁 ほっけ塩焼・ひじきの炒め物 アレルギー対応豆乳バナナコッタ	豆腐 ほっけ塩焼 ひじき 油揚げ、大豆	もやし、ほうれん草、人参 長ねぎ	米飯 サラダ油 豆乳バナナコッタ
23 木	米粉麺		肉野菜うどん アレルギー対応彩り野菜豆腐・ごぼうの炒め物 アレルギー対応米粉のカップケーキ（メープル味）	鶏肉 なると 彩り野菜豆腐 豚肉	干しいたけ、白菜、人参 長ねぎ、ほうれん草、ごぼう	米粉めん サラダ油 米粉のカップケーキ

- ◆調味料は全てアレルギー対応のものを使っています。
- ◆献立は都合により変更することがあります。
- ◆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の以外は食べないでください。
- ◆魚には骨があるので、気をつけて食べてください。