



食物アレルギー対応食 こんだてのおしらせ

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	のりもの	おかずのり				
1 (水)	ごはん		わかたけ汁・アレルギー対応県産ごぼう入りつくねハンバーグ ゆで野菜(ほうれん草、コーン)・アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん ドレッシング	とり肉 わかめ、とうふ ごぼう入りつくねハンバーグ	細竹、にんじん 長ねぎ、ほうれん草 コーン	ひな祭り献立 3月3日は、女の子の健康と幸せを願う【桃の節句】です。2日の献立は、これにちなんだ【ひな祭り献立】です。
2 (木)	ごはん		鶏団子のすまし汁 ちらし寿司の具・ももゼリー	ごはん さとう ゼリー	チキンボール とうふ、油あげ とり肉	にんじん、白菜 ごぼう、長ねぎ れんこん、えだ豆 干しいたけ	みそカレー豆乳ラーメン 【青森市発祥の料理】 青森市内のラーメン店で全国的にも有名な【みそカレー牛乳ラーメン】をアレンジしたメニューです。学校給食では、乳アレルギーの人でも食べられるように、牛乳のかわりに豆乳を使っています。
3 (金)	米粉食パン		コーンポタージュ・アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ カシスペースト・ゆで野菜(小松菜、にんじん)・アレルギー対応フレンチドレッシング	米粉食パン ドレッシング カシスペースト	ベーコン 豆乳 チキンハンバーグ	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ 小松菜	
6 (月)	ごはん		厚揚げのみそ汁・手作りホキ煮魚 豚肉とメンマの炒め物	ごはん、ごま ごま油、さとう	あつあげ みそ、ホキ ぶた肉	大根、にんじん 小松菜、長ねぎ こんにやく しょうが、メンマ	
7 (火)	ごはん		ポークカレー・チキンサラダ アレルギー対応フレンチクリームドレッシング	ごはん じゃがいも ドレッシング サラダ油	ぶた肉 豆乳 とり肉	玉ねぎ、にんじん コーン、キャベツ アップルソース	
8 (水)	米粉めん		きつねうどん・ゆで野菜(もやし・ほうれん草) アレルギー対応和風ドレッシング・アレルギー対応プリン	米粉めん さとう ドレッシング プリン	油あげ とり肉	ふき、ぜんまい 細竹、えのきたけ にんじん、もやし ほうれん草、長ねぎ	
9 (木)	ごはん	りんごジュース	豆腐のみそ汁・アレルギー対応いわしごまみそ煮 にんじんと春雨の炒め物	ごはん、春雨 さとう、ごま油	とうふ、みそ ぶたひき肉 いわしごまみそに ちくわ、高野とうふ	にんじん、長ねぎ もやし 干しいたけ りんごジュース	
10 (金)	米粉食パン		野菜スープ・タコミート アレルギー対応黒糖大豆	米粉食パン 米粉マカロニ さとう	大豆、ぶたひき肉 黒とう大豆 ポークフランクフルト	キャベツ、にんじん 玉ねぎ、しめじ ピーマン、トマト	6年生の卒業を祝って 3月16日には、 お祝いいちごゼリーが 付きます。
13 (月)	ごはん		中華スープ・米粉ギョウザ(2こ) チンジャオロースー	ごはん サラダ油 でんぷん	ぶた肉 チキンボール 米粉ギョウザ	白菜、にんじん 長ねぎ、干しいたけ 竹の子、ピーマン しょうが、こんにやく	
14 (火)	ごはん		いももち汁 アレルギー対応キャベツ入り平つくね・ひじきの炒め物	ごはん いももち サラダ油 さとう	とり肉、油あげ ちくわ、大豆 キャベツ入り平つくね ひじき	にんじん、大根 ごぼう、長ねぎ	今月の青森産品
15 (水)	米粉めん		みそカレー豆乳ラーメン【青森市発祥の料理】 アレルギー対応揚げ野菜入りかまぼこ・白菜と小松菜のおひたし(しょうゆ)	米粉めん ごま油、さとう サラダ油 でんぷん	ぶた肉、わかめ 豆乳、みそ 野菜入りかまぼこ	もやし、にんじん メンマ、長ねぎ 白菜、小松菜 しょうが、こんにやく	《青森市産》 こめ(つがるロマン) カシスペースト
16 (木)	ごはん		いなか汁・アレルギー対応さばみそ煮 切り干し大根の炒め物・いちごゼリー	ごはん さとう、サラダ油 ゼリー	ぶた肉 高野とうふ みそ、さばみそに	かぼちゃ、にんじん 大根、干しいたけ 長ねぎ、切り干し大根	《青森県産》 ぶた肉・ごぼう 五目野菜の肉だんご アップルソース りんごジュース
20 (月)	ごはん		せんぎり汁・アレルギー対応五目野菜の肉団子(2こ) ホットポテトサラダ	ごはん じゃがいも	ひじき 油あげ、みそ 五目野菜の肉だんご ベーコン、豆乳	キャベツ、にんじん 長ねぎ、干しいたけ 切り干し大根	
22 (水)	ごはん		あさりと大根のみそ汁・アレルギー対応ソーセージステーキ ゆで野菜(白菜、にんじん)・アレルギー対応コーンクリームドレッシング	ごはん ドレッシング	あさり、とうふ 油あげ、みそ ソーセージステーキ	大根、長ねぎ 白菜、にんじん	
23 (木)	ごはん		さつまいも汁・アレルギー対応彩り野菜豆腐 ふきの炒め物・アレルギー対応豆乳パナコッタ	ごはん さつまいも さとう、ごま油 パナコッタ	ぶた肉 高野とうふ みそ、ちくわ 彩り野菜とうふ	にんじん、ごぼう 白菜、干しいたけ ふき、こんにやく	

- ◆調味料はすべてアレルギー対応のものを使っています。
- ◆こんだて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。
- ◆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。

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。



3月 2日
ももゼリー

3月 8日
きつねうどん

3月 14日
いももち汁

