

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				
10 (月)	ごはん		なめこのみそ汁・アレルギー対応ソーセージステーキ ひじきとえだ豆の炒め物	ごはん さとう、サラダ油	とうふ、みそ ソーセージステーキ ひじき、油あげ	なめこ、白菜、にんじん 長ねぎ、えだ豆 こんにやく	<p>こんだて名について</p> <p>アレルギー対応食では、肉・魚の加工品やパックマヨネーズ・ドレッシング類を使用しています。</p> <p>これらの加工品については、[米粉〇〇]、[アレルギー対応〇〇]のように、アレルギー対応食品であることがわかる名前を記載しています。</p> <p>全てアレルギー8品目不使用ですので、安心して食べてください。</p> <p>おめでとう</p> <p>♡♡♡13日につく「アレルギー対応お祝いクレープ」は、卵・乳・小麦を使用しないものです。安心して食べてください。♡♡♡</p> <p>返し方のやくそくをまもってね!</p> <p>①食べ残したごはんやおかずは、元の容器にもどす。 ②牛乳を飲んでいる人は、中身や容器をボックスには絶対に入れないこと。 (飲み残した牛乳は一般の汁食缶に入れる)</p> <p>今月の青森産品</p> <p>《青森市産》 米(まっしぐら) 《青森県産》 アップルソース りんごジュース りんごジャム</p>
11 (火)	ごはん		あさりと小松菜のみそ汁 アレルギー対応照り焼きハンバーグ・切り干し大根の炒め物	ごはん さとう サラダ油	あさり、とうふ、油あげ 照り焼きハンバーグ ちくわ、みそ	小松菜、にんじん 長ねぎ、切り干し大根 干しいたけ	
12 (水)	ごはん		春雨スープ・手作りメンチカツ ゆで野菜(キャベツ、にんじん)・アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん、でんぷん コーンフレーク 春雨、ドレッシング ごま油、サラダ油	とり肉 ハンバーグ	もやし、チンゲン菜 にんじん、キャベツ	
13 (木)	ごはん		たこボールと豆腐のすまし汁・アレルギー対応五目野菜の肉団子 ちらし寿司の具・アレルギー対応お祝いクレープ	ごはん、さとう サラダ油 クレープ	たこボール、とうふ 五目野菜の肉だんご とり肉、油あげ	にんじん、しめじ 長ねぎ、えだ豆 れんこん、干しいたけ	
14 (金)	米粉食パン		コーンポタージュ・米粉マカロニミートソース炒め アレルギー対応黒糖大豆	米粉食パン さとう 米粉マカロニ	ベーコン、豆乳 ぶたひき肉、大豆 黒とう大豆	コーン、にんじん 玉ねぎ、パセリ マッシュルーム、トマト	
17 (月)	ごはん	りんごジュース	いももち汁・アレルギー対応さばみそ煮 豚肉とコーンの甘辛炒め	ごはん、いももち さとう、サラダ油	とり肉、油あげ さばみそに ぶた肉	にんじん、大根、ごぼう 長ねぎ、コーン、玉ねぎ こんにやく りんごジュース	
18 (火)	ごはん		ポークカレー フルーツ入り豆乳デザート	ごはん じゃがいも サラダ油 豆乳デザート	ぶた肉 豆乳	にんじん、玉ねぎ アップルソース パイナップル	
19 (水)	ごはん		若竹みそ汁・米粉ギョウザ(2こ) ふきの炒め物	ごはん さとう、サラダ油	ぶた肉、わかめ とうふ、油あげ みそ、米粉ギョウザ	細竹、にんじん ぶき、こんにやく	
20 (木)	米粉めん		みそラーメン・手作りかぼちゃコロッケ ゆで野菜(ほうれん草、にんじん) アレルギー対応コーンクリーミードレッシング	米粉めん、でんぷん サラダ油、さとう ごま、コーンフレーク ごま油、ドレッシング	ぶた肉 わかめ、みそ	長ねぎ、もやし、メンマ にんじん、にんにく しょうが、かぼちゃ 玉ねぎ、ほうれん草	
21 (金)	米粉食パン		ミネストローネ・アレルギー対応チキンハンバーグ ゆで野菜(いんげん、コーン) アレルギー対応マヨネーズソース・県産りんごジャム	米粉食パン、さとう 米粉マカロニ じゃがいも、ジャム マヨネーズソース	ベーコン、大豆 チキンハンバーグ	玉ねぎ、キャベツ トマト、パセリ いんげん、コーン	
24 (月)	ごはん		豆腐のみそ汁 豚キムチ丼の具・いちごゼリー	ごはん さとう、ゼリー	とり肉、とうふ みそ、ぶた肉 あつあげ	干しいたけ、にんじん もやし、にら、玉ねぎ 白菜、切り干し大根 にんにく、しょうが	
25 (火)	ごはん		わかめスープ・アレルギー対応きんぴら肉団子(2こ) チンジャオロースー	ごはん、ごま ごま油 でんぷん	とうふ、わかめ きんぴら肉だんご ぶた肉	にんじん、長ねぎ コーン、干しいたけ 竹の子、ピーマン にんにく、しょうが	
26 (水)	ごはん		さつま汁・アレルギー対応ポテト付きささみカツ ゆで野菜(大根、きゅうり) アレルギー対応イタリアンドレッシング	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、こんにやく 長ねぎ、大根 きゅうり	
27 (木)	ごはん		きりたんぼ汁・手作りホキ煮魚 きんぴらごぼう・アレルギー対応おかかふりかけ	ごはん、さとう きりたんぼ ごま、サラダ油 ふりかけ	とり肉、油あげ ホキ、ぶた肉	大根、にんじん 干しいたけ、長ねぎ しょうが、ごぼう こんにやく	
28 (金)	米粉食パン		じゃがいもとベーコンのクリーム煮 アレルギー対応鶏肉トマトソース煮・ゆで野菜(キャベツ、コーン) 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 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	玉ねぎ、にんじん パセリ、コーン キャベツ	

- ◆ 青森市の給食には【そば、落花生(ピーナッツ)、アーモンド、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、バナナ、魚卵】を使用していません。
- ◆ 調味料は全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。
- ◆ 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。

- ◆ 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。
- ◆ 魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。



保護者のみなさまへ

保護者のみなさまには事前に献立について確認し、「確認承諾書」を返送していただいております。その際、みなさまから様々なご意見・ご感想を受け、改善に向けて検討しております。

学校給食課及び小学校給食センターでは、引き続きアレルギー対応食をより良いものにしていきたいと考えておりますので、保護者のみなさまにはぜひ確認承諾書を通じてご意見をいただければ幸いです。

また、この「こんだてのおしらせ」では、アレルギー対応食で使用する食材や新商品などについての情報提供もしていきます。これは新たにアレルギー対応食を始めた方にとっても必要な情報となりますので、継続されている方には内容が重なることもありますが、ご了承ください。

★ 給食センターでは、衛生管理や施設設備の関係で小学校をA B 2つのグループに分け、1日に2種類の献立で給食を作っています。

A群校

造道小・堤小・長町小・橋本小・浦町小・長島小
東陽小・原別小・浜館小・筒井小・横内小・野内小
浜田小・小柳小・幸畑小・大野小・戸山西小
筒井南小

B群校

甲田小・千刈小・篠田小・沖館小・油川小・三内小
金沢小・荒川小・金浜分教室・高田小・新城小
北小・泉川小・浪館小・新城中央小・三内西小