



食物アレルギー対応食 こんだてのおしらせ

B群校

青森市小学校給食センター

実施日	こんだて			おもち エネルギーのもとになる食品	おもち 体をつくる食品	おもち 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 (火)	ごはん		あさり和小松菜のみそ汁 アレルギー対応いわしごまみそ煮・すき昆布の炒め物	ごはん じゃがいも さとう、サラダ油	あさり、とうふ みそ、ぶた肉、こんぶ いわしごまみそに	小松菜、にんじん 長ねぎ こんにゃく	<p>目の愛護デー</p> <p>10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると視力の低下や頭痛を引き起こします。学校でパソコンやタブレットなどを使う機会が増え、みなさんの目は思っている以上に疲れているかもしれません。バランスの良い食事を基本に、目の疲れを取ってくれる栄養素であるビタミンAやアントシアニンを多く含む食材を取り入れましょう。給食では、10日にブルーベリーゼリーがでます。</p> <p>目を大切に!</p>
2 (水)	米粉めん		五目あんかけうどん・アレルギー対応五目野菜の肉団子 キャベツと豚肉の炒め物・アレルギー対応プリン	米粉めん、でんぶ さとう、サラダ油 プリン	ぶた肉、いか なるど 五目野菜の肉だんご	白菜、にんじん 長ねぎ、しょうが キャベツ、もやし	
3 (木)	ごはん		チキンカレー・ゆで野菜(ブロッコリー、コーン、にんじん) アレルギー対応フレンチドレッシング	ごはん、じゃがいも サラダ油 ドレッシング	とり肉 豆乳	玉ねぎ、にんじん アップルソース ブロッコリー、コーン	
4 (金)	米粉食パン		米粉マカロニのコンソメスープ アレルギー対応ポークウインナー(2こ)・ジャーマンポテト	米粉食パン 米粉マカロニ じゃがいも	とり肉 ポークウインナー ベーコン	しめじ、にんじん 大根、玉ねぎ	
7 (月)	ごはん		さつまいものみそ汁 ほっけ塩焼き・切り干し大根の炒め物	ごはん さつまいも サラダ油、さとう	油あげ、みそ ほっけ塩焼き ちくわ	小松菜、にんじん 長ねぎ、干しいたけ 切り干し大根	
8 (火)	ごはん		マーボー豆腐・アレルギー対応たれ付き肉団子 リャンパンサンスー・アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん、さとう でんぶ、ごま油 春雨、ドレッシング	とうふ、ぶたひき肉 みそ、肉だんご	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、きゅうり	
9 (水)	米粉めん		煮干ししょうゆラーメン 手作りポテトコロッケ・ひき肉と白菜の炒め物	米粉めん、でんぶ じゃがいも、さとう ごま油、サラダ油 コーンフレーク	ぶた肉、なるど にほし粉 ぶたひき肉	もやし、メンマ にんじん、長ねぎ 玉ねぎ、白菜	
10 (木)	ごはん		厚揚げと山菜のみそ汁・アレルギー対応きんぴら包み焼き ゆで野菜(キャベツ、にんじん)・アレルギー対応マヨネーズソース ブルーベリーゼリー	ごはん マヨネーズソース ゼリー	あつあげ、みそ きんぴらつつみ焼き	ぶき、ぜんまい、細竹 えのきだけ、にんじん 大根、長ねぎ、ごぼう キャベツ	
11 (金)	米粉食パン		白菜とベーコンの豆乳スープ 米粉マカロニのミートソース炒め・アレルギー対応黒糖大豆	米粉食パン、さとう じゃがいも、サラダ油 米粉マカロニ	ベーコン、豆乳 ぶたひき肉、大豆 黒とう大豆	白菜、にんじん しめじ、玉ねぎ マッシュルーム、トマト	
15 (火)	ごはん		八杯豆腐【青森県の郷土料理】 アレルギー対応さばみそ煮・にんじんと春雨の炒め物	ごはん、でんぶ 春雨、さとう サラダ油	とうふ さばみそに ぶたひき肉、高野とうふ	えのきだけ、にんじん 干しいたけ、長ねぎ	
16 (水)	米粉めん		山菜うどん アレルギー対応なすのポテトグラタン・野菜炒め	米粉めん、さとう なすのポテトグラタン ごま油、でんぶ	とり肉、なるど 油あげ ぶたひき肉	ぶき、ぜんまい、長ねぎ えのきだけ、にんじん 干しいたけ、ピーマン もやし、玉ねぎ、細竹	
17 (木)	ごはん	りんごジュース	きりたんぼ汁・アレルギー対応ハンバーグ もやしと豚肉の炒め物・県産カットりんご	ごはん、でんぶ きりたんぼ さとう、サラダ油	とり肉、油あげ ハンバーグ ぶた肉	ごぼう、大根、にんじん 長ねぎ、干しいたけ もやし、りんごジュース りんご	
18 (金)	米粉食パン		さつまいものシチュー・チキンサラダ アレルギー対応イタリアンドレッシング・ブルーベリージャム	米粉食パン さつまいも ドレッシング、ジャム	ベーコン、豆乳 とり肉	にんじん、玉ねぎ いんげん、コーン	
21 (月)	ごはん		県産根菜入り鶏団子ときのこのみそ汁 アレルギー対応彩り野菜豆腐・豚肉とメンマの炒め物	ごはん、ごま油 ごま、さとう	根菜入りとりだんご 油あげ、みそ、ぶた肉 彩り野菜とうふ	えのきだけ、白菜 にんじん、長ねぎ メンマ、こんにゃく	
22 (火)	ごはん		わかめスープ 炒めビビンパッ・アレルギー対応ごま付き小魚	ごはん ごま、さとう ごま油	とり肉、とうふ わかめ、ぶたひき肉 みそ、小魚	長ねぎ、干しいたけ もやし、ほうれん草 ぜんまい、にんじん 白菜	
23 (水)	米粉めん		みそコーンラーメン・米粉ギョウザ(2こ) ゆで野菜(大根、きゅうり)・アレルギー対応和風ドレッシング	米粉めん、ごま油 さとう、サラダ油 ごま、ドレッシング	ぶた肉 米粉ギョウザ みそ	長ねぎ、キャベツ、コーン メンマ、にんじん、大根 にんにく、しょうが きくらげ、きゅうり	
24 (木)	ごはん		たこボールスープ・アレルギー対応ソーセージステーキ ホットポテトサラダ	ごはん じゃがいも	たこボール とうふ、豆乳 ソーセージステーキ	白菜、にんじん 長ねぎ、干しいたけ えだ豆	
25 (金)	米粉食パン		ポトフ・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ドレッシング・県産りんごジャム	米粉食パン じゃがいも ドレッシング、ジャム	ポークフランクフルト とり肉トマトソースに	にんじん、玉ねぎ しめじ、キャベツ コーン	
28 (月)	ごはん		春雨スープ 中華風まぜごはんの具・ぶどうゼリー	ごはん 春雨、ごま油 ゼリー	根菜入りとりだんご ぶた肉、ベーコン	にんじん、長ねぎ チンゲン菜、えだ豆 竹の子、きくらげ 干しいたけ	
29 (火)	ごはん		厚揚げと大根のみそ汁・アレルギー対応キャベツ入り平つくね きんぴらごぼう・アレルギー対応おかかふりかけ	ごはん、ごま ごま油、さとう ふりかけ	あつあげ、わかめ みそ、ぶた肉 キャベツ入り平つくね	大根、にんじん 長ねぎ、ごぼう 干しいたけ	
30 (水)	米粉めん		天ぷらうどん・ちくわと野菜の手作りかき揚げ ゆで野菜(大根、にんじん)・アレルギー対応マヨネーズソース アレルギー対応かぼちゃプリン	米粉めん、さとう 米粉、でんぶ サラダ油、プリン マヨネーズソース	とり肉 油あげ ちくわ	ぶき、ぜんまい、細竹 えのきだけ、にんじん 長ねぎ、玉ねぎ コーン、大根	
31 (木)	ごはん		キャベツとなるとのスープ アレルギー対応鶏肉マーメレード焼き・ほうれん草のソテー	ごはん サラダ油	なるど とり肉マーメレード焼き ベーコン	キャベツ、にんじん 玉ねぎ、ほうれん草 コーン	

- ◆ 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。
- ◆ 魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。

- ◆ 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。

10月9日の「煮干ししょうゆラーメン」は、佃小学校、幸畑小学校、戸山西小学校、三内小学校、三内西小学校の6年生に人気のメニューです。