



# 5月 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			おもちにエネルギーのもとになる食品	おもちに体をつくる食品	おもち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				
1 (水)	ごはん		チンゲン菜の中華スープ アレルギー対応鶏肉しょうが焼き・豚肉ともやしの炒め物	ごはん 春雨、ごま油	とり肉、とうふ とり肉しょうが焼き ぶた肉	チンゲン菜、にんじん 干しいたけ、長ねぎ もやし、玉ねぎ	<b>こどもの日</b>  こどもの日は、「端午の節句」とも呼ばれ、以前は男子の成長を祝う風習がありました。1948年に「こどもの日」を制定し、こどもの幸福をはかるという意味で祝日になりました。今は男女を問わず「こどもの日」としてお祝いされています。 給食では、2日に「こどもの日ゼリー」がつかます。
2 (木)	ごはん		若竹みそ汁・アレルギー対応焼きハンバーグ ゆで野菜(白菜、にんじん) アレルギー対応和風ドレッシング・こどもの日ゼリー	ごはん ドレッシング ゼリー	ぶた肉、わかめ とうふ、油あげ みそ 照り焼きハンバーグ	細竹、にんじん 白菜	
7 (火)	ごはん		鶏団子スープ アレルギー対応彩り野菜豆腐・糸こんにゃくとメンマの炒め物	ごはん 春雨、ごま油 ごま	チキンボール 彩り野菜とうふ ぶた肉	チンゲン菜、もやし にんじん、長ねぎ こんにゃく、メンマ	
8 (水)	ごはん		なめこのみそ汁・アレルギー対応ポテト付きささみカツ ゆで野菜(もやし、きゅうり) アレルギー対応コンクリーミードレッシング	ごはん サラダ油 ドレッシング	ぶた肉、とうふ 油あげ、みそ ポテト付きささみカツ	なめこ、にんじん 長ねぎ、もやし きゅうり	
9 (木)	ごはん	りんごジュース	いもち汁・アレルギー対応さばみそ煮 ひき肉と野菜の炒め物	ごはん いもち ごま油	とり肉 さばみそに ぶたひき肉	りんごジュース 大根、にんじん ごぼう、キャベツ ピーマン、長ねぎ	
10 (金)	米粉食パン		コーンポタージュ・アレルギー対応ハンバーグソースがけ ゆで野菜(キャベツ、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 さとう ドレッシング	ベーコン、豆乳 ハンバーグ	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ キャベツ	
13 (月)	ごはん		豆腐のみそ汁・アレルギー対応キャベツ入り平つくね 豚肉といんげんの当座煮	ごはん さとう ごま油	とり肉 とうふ、みそ キャベツ入り平つくね しょうが	干しいたけ、にんじん もやし、いんげん こんにゃく しょうが	
14 (火)	ごはん		いかり春雨スープ 米粉ギョウザ(2こ)・チンジャオロース	ごはん、春雨 ごま油、サラダ油 でんぶ	いか、とり肉 米粉ギョウザ ぶた肉	しょうが、白菜 にんじん、長ねぎ きくらげ、竹の子 にんにく、ピーマン	
15 (水)	ごはん		ポークカレー チキンサラダ・アレルギー対応イタリアンドレッシング	ごはん じゃがいも サラダ油 ドレッシング	ぶた肉 豆乳 とり肉	にんじん、玉ねぎ アップルソース もやし	
16 (木)	米粉めん		山菜うどん・手作りポテトコロッケ ゆで野菜(小松菜、にんじん、コーン) アレルギー対応マヨネーズソース	米粉めん、でんぶ さとう、じゃがいも コーンフレーク マヨネーズソース サラダ油	とり肉、なると 油あげ	ふき、ぜんまい、細竹 えのきたけ、干しいたけ にんじん、長ねぎ、コーン 玉ねぎ、小松菜	
17 (金)	米粉食パン		野菜スープ・アレルギー対応鶏肉トマトソース煮 ジャーマンポテト・県産りんごジャム	米粉食パン じゃがいも ジャム	とり肉、ベーコン とり肉トマトソースに	大根、にんじん しめじ、いんげん 玉ねぎ	
20 (月)	ごはん		さつま汁・アレルギー対応いわしごまみそ煮 ほうれん草と白菜のおひたし(しょうゆ)	ごはん さつまいも	ぶた肉、油あげ みそ いわしごまみそに	にんじん、こんにゃく 長ねぎ、ほうれん草 白菜	
21 (火)	ごはん		ねりごまみそ汁・アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ にんじんと春雨の炒め物	ごはん ごま、春雨 さとう、サラダ油	とり肉、みそ チキンハンバーグ ぶたひき肉 高野とうふ	大根、長ねぎ にんじん、ごぼう えだ豆	
22 (水)	ごはん		中華丼・パリパリ大根サラダ 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	ごはん でんぶ、ごま油 ドレッシング プリン	ぶた肉、なると いか	しょうが、白菜 にんじん、竹の子 切り干し大根、コーン	
23 (木)	ごはん		豚汁 アレルギー対応ソーセージステーキ・ひじきの炒め物	ごはん じゃがいも さとう、サラダ油	ぶた肉、高野とうふ みそ、ひじき ソーセージステーキ ちくわ	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ 干しいたけ こんにゃく	
24 (金)	米粉食パン		ブラウンシチュー・アレルギー対応ポークウインナー(2こ) ゆで野菜(ブロッコリー、にんじん、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	ぶた肉、豆乳 ポークウインナー	玉ねぎ、にんじん ブロッコリー、コーン	
27 (月)	ごはん		根菜汁・竹の子ごはんの具【青森県の郷土料理】 アレルギー対応黒糖大豆	ごはん さとう	ぶた肉、高野とうふ みそ、とり肉 油あげ 黒とう大豆	にんじん、ごぼう れんこん、大根、長ねぎ 細竹、いんげん 干しいたけ	
28 (火)	ごはん		厚揚げのみそ汁 アレルギー対応五目野菜の肉団子(2こ)・野菜炒め	ごはん サラダ油	あつあげ、わかめ みそ、ぶた肉 五目野菜の肉だんご	大根、長ねぎ 干しいたけ、もやし キャベツ、にんじん	
29 (水)	ごはん		あさりのみそ汁 ほっけ塩焼き・豚肉と玉ねぎの甘辛炒め	ごはん さとう サラダ油	あさり、とうふ 油あげ、みそ ぶた肉、ほっけ塩焼き	にんじん、長ねぎ 玉ねぎ、こんにゃく	
30 (木)	米粉めん		しょうゆラーメン・手作りかぼちゃコロッケ 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	米粉めん、でんぶ コーンフレーク サラダ油、さとう ドレッシング	ぶた肉 なると	チンゲン菜、もやし 干しいたけ、長ねぎ かぼちゃ、玉ねぎ 大根、きゅうり	
31 (金)	米粉食パン		コンソメスープ アレルギー対応なすのポテトグラタン・切り干し大根のカレー炒め	米粉食パン じゃがいも、さとう なすのポテトグラタン サラダ油	ポークフランクフルト ぶたひき肉	にんじん、しめじ 玉ねぎ、ピーマン 切り干し大根	



### 竹の子ごはん【青森県の郷土料理】

青森県では5月から6月にかけて「根曲がり竹」という山菜が採れます。「根曲がり竹」は、ほのかに笹の香りがする春を感じる郷土の山菜です。  
 給食では、根曲がり竹をとり肉やにんじんなどと炒めた「竹の子ごはんの具」が27日に出来ます。自分でごはんに混ぜて、竹の子ごはんにして食べましょう。



### 今月の青森産品

「青森市産」米(まっくら)



「青森県産」りんごジュース、りんごジャム、アップルソース

10日の「コーンポタージュ」は、筒井南小学校と新城小学校、篠田小学校の3月に卒業した6年生に人気のメニューです。



17日の「ジャーマンポテト」は、東陽小学校と小柳小学校、泉川小学校の3月に卒業した6年生に人気のメニューです。

- ◆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。