



5月 食物アレルギー対応食 こんだてのおしらせ

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		おもち エネルギーの  おもになる食品	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 (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 ふた肉	チンゲン菜、にんじん 干しいだけ、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」が制定され、こどもの幸福をはかる」という意味で祝日になりました。今日は男女を問わず「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」がつきます。
2 (木)	ごはん		若竹みそ汁・アレルギー対応照り焼きハンバーグ 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	ふた肉、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 ふた肉	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	ふた肉、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 ふたひき肉	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 ふた肉	干しいだけ、にんじん 大根、いんげん こんにゃく、しょうが	
14 (火)	ごはん		いか入り春雨スープ チンジャオロース	ごはん、春雨 ごま油 でんぷん	いか、とり肉 ふた肉	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	ふた肉 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・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 アレルギー対応米粉カップケーキ(メープル)	米粉めん、さとう マヨネーズソース 米粉カップケーキ	とり肉、なると 油あげ	ふき、ぜんまい、細竹 えのきたけ、干しいだけ にんじん、長ねぎ、コーン 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		さつまいも汁・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	ふた肉、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 ふたひき肉 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 でんぷん、ごま油 ドレッシング プリン	ふた肉、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	ふた肉、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 干しいだけ 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	ふた肉、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	ふた肉、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 干しいだけ	
28 (火)	ごはん		厚揚げのみそ汁・野菜炒め アレルギー対応五目野菜の肉団子(1~3年:1こ、4年~職員:2こ)	ごはん サラダ油	あつあげ、わかめ みそ、ふた肉 五目野菜の肉だんご	大根、長ねぎ 干しいだけ、もやし キャベツ、にんじん	
29 (水)	ごはん		あさりのみそ汁 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め・みかんゼリー	ごはん さとう サラダ油 ゼリー	あさり、とうふ 油あげ、みそ ふた肉	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、でんぷん コーンフレーク サラダ油、さとう ドレッシング	ふた肉 なると	チンゲン菜、もやし 干しいだけ、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 ふたひき肉	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、ほのかに穂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日に使われます。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(まっしぐら)



「青森県産」  
りんごジュース  
りんごジャム  
アップルソース

- ◆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、気を付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プリン、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。