



食物アレルギー対応食 こんだてのおしらせ

A群校

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 とどのえる食品	ひとこと
	主食	のみもの	おかずの				
3 (月)	ごはん		たこボールのみそ汁・アレルギー対応いわしごまみそ煮 ふきとつきこんにやくのそぼろ煮	ごはん じゃがいも さとう	たこボール とうふ、みそ いわしごまみそに ふたひき肉、油あげ	大根、長ねぎ にんじん、ふき こんにやく 干しいたけ	ほたて貝
4 (火)	ごはん	りんごジュース	マーボー豆腐・アレルギー対応海鮮ハンバーグ 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 てんぷん、ごま油 春雨、ドレッシング	とうふ、ふたひき肉 大豆、みそ 海せんハンバーグ	りんごジュース キャベツ、にんじん しょうが、にんにく 長ねぎ、きゅうり	ほたて貝は、青森県を代表する特産物の一つであり、北日本を代表する食用貝です。 ほたて貝の名前の由来は、片方の貝殻を帆のように立てて海面を移動すると信じられていたことから「帆立」と呼ばれるようになったそうです。 味はたんぱくですが、貝類の中でも特にたんぱく質が多くふまれています。給食では、19日にします。
5 (水)	ごはん		厚揚げと山菜のみそ汁・キムチ豚丼の具 アレルギー対応豆乳パンナコッタ	ごはん、春雨、ごま ごま油、さとう パンナコッタ	あつあげ みそ ふた肉	ふき、ぜんまい、細竹えのきたけ、にんじん 大根、長ねぎ、白菜 チンゲン菜、メンマ	
6 (木)	米粉食パン		クラムチャウダー・アレルギー対応なすのポテトグラタン ゆで野菜(キャベツ、コーン) アレルギー対応イタリアンドレッシング	米粉食パン じゃがいも、サラダ油 なすのポテトグラタン ドレッシング	あさり 豆乳	玉ねぎ、にんじん キャベツ、コーン	
7 (金)	ごはん		どさんこ汁・アレルギー対応きんぴら包み焼き 豚肉とメンマの炒め物	ごはん じゃがいも ごま、ごま油	とり肉、油あげ わかめ、豆乳、みそ きんぴらつつみ焼き ふた肉	にんじん、コーン こんにやく メンマ	
10 (月)	ごはん		豆乳担々スープ・アレルギー対応ポークウィンナー(2こ) 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	ごはん、春雨 ごま、ごま油 マヨネーズソース	ふたひき肉、とうふ 豆乳、みそ ポークウィンナー	にんにく、チンゲン菜 にんじん、大根	
11 (火)	ごはん		チキンカレー パン入り豆乳デザート	ごはん じゃがいも サラダ油 豆乳デザート	とり肉 豆乳	にんじん、玉ねぎ アップルソース パイナップル	
12 (水)	米粉めん		みそラーメン アレルギー対応五目野菜の肉団子・ホイコーロー	米粉めん ごま、さとう ごま油、サラダ油	ふた肉 わかめ、みそ 五目野菜の肉だんご	にんじん、メンマ 長ねぎ、もやし にんにく、しょうが キャベツ、ピーマン	みずの油炒め 【青森県の郷土料理】
13 (木)	米粉食パン		ミネストローネ・アレルギー対応チキン竜田揚げ ゆで野菜(白菜、コーン) アレルギー対応フレンチクリームドレッシング	米粉食パン、さとう 米粉マカロニ じゃがいも サラダ油 ドレッシング	とり肉 チキンたつたあげ	にんじん、玉ねぎ トマト、白菜 コーン	「みず」は、別名「うわはみず」といいます。水辺に生えている鮮やかな緑色の山菜で、味にくせがなく、ねばりがあるのが特徴です。 青森県では、ちょうどう、旬を迎え、おいしい時期になります。給食では、26日にします。
14 (金)	ごはん		みそけんちん汁・アレルギー対応キャベツ入り平つくね ホットポテトサラダ	ごはん じゃがいも	とり肉、油あげ とうふ、みそ 豆乳、ペーコン キャベツ入り平つくね	大根、にんじん 長ねぎ	
17 (月)	ごはん		ねりごまみそ汁 アレルギー対応さばみそ煮・ひじきの炒め物	ごはん ごま、さとう サラダ油	とうふ、油あげ みそ、ひじき さばみそに 大豆、ふた肉	にんじん、しめじ 小松菜	
18 (火)	ごはん		いもち汁・アレルギー対応ポテト付きさきみカツ ゆで野菜(キャベツ、きゅうり)・バックソース	ごはん いもち サラダ油	とり肉、油あげ ポテト付きさきみカツ	ごぼう、大根 にんじん、長ねぎ 干しいたけ キャベツ、きゅうり	
19 (水)	ごはん		県産ほたてのみそ汁 アレルギー対応県産ごぼう入りつくねハンバーグ 県産切り干し大根の炒め物・果肉入りりんごゼリー	ごはん さとう、サラダ油 ゼリー	ほたて、とうふ みそ、ふた肉 ごぼう入りつくねハンバーグ	大根、にんじん キャベツ、長ねぎ 玉ねぎ、切り干し大根	
20 (木)	米粉食パン		パサラコンと豆のポターージュ アレルギー対応鶏肉トマトソース ゆで野菜(白菜、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 じゃがいも ドレッシング	とり肉、豆乳 大豆、白いんげん豆 青大豆、きんとき豆 とり肉トマトソースに	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ 白菜	今月の青森産品
21 (金)	ごはん		トックスープ・アレルギー対応きんぴら肉団子 チンジャオロースー・アレルギー対応ごまつき小魚	ごはん トック、サラダ油 でんぷん、ごま	とり肉、わかめ きんぴら肉だんご ふた肉、小魚	チンゲン菜、もやし にんじん、ピーマン 干しいたけ、竹の子 にんにく、しょうが	「青森市産」 米(まっくら) パサラコン
24 (月)	ごはん		豆腐とわかめのみそ汁 アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ キャベツと豚肉の中華炒め	ごはん じゃがいも、さとう ごま油	とうふ、わかめ 油あげ、みそ チキンハンバーグ ふた肉	にんじん、長ねぎ キャベツ、玉ねぎ	
25 (火)	ごはん	りんごジュース	春雨スープ・米粉ギョウザ(2こ) ゆで野菜(いんげん、コーン、にんじん) アレルギー対応マヨネーズソース	ごはん 春雨、ごま油 サラダ油 マヨネーズソース	とり肉 米粉ギョウザ	にんじん、竹の子 干しいたけ、コーン 長ねぎ、いんげん りんごジュース	「青森県産」 りんごジュース
26 (水)	ごはん		さつま汁・アレルギー対応ソーセージステーキ みずの油炒め【青森県の郷土料理】	ごはん さつまいも サラダ油	ふた肉 油あげ、みそ ソーセージステーキ	大根、にんじん 長ねぎ、みず こんにやく	にんじん、とうふ 大豆、ふた肉、とり肉 ごぼう、大根、みそ ほたて、切り干し大根 キャベツ、長ねぎ、玉ねぎ 果肉入りりんごゼリー ごぼう入りつくねハンバーグ りんごジャム アップルソース
27 (木)	米粉食パン		コンソメスープ・米粉マカロニミートソース アレルギー対応いもけんぴ小魚・県産りんごジャム	米粉食パン じゃがいも、さつまいも 米粉マカロニ サラダ油、ジャム	とり肉、大豆 ふたひき肉 小魚	にんじん、玉ねぎ マッシュルーム トマト	
28 (金)	ごはん		大根と油揚げのみそ汁・アレルギー対応ハンバーグソースかけ わかめサラダ・アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん さとう ドレッシング	油あげ、とうふ ハンバーグ みそ、わかめ	大根、ほうれん草 長ねぎ、にんじん きゅうり、コーン	

4日の「マーボー豆腐」は、筒井南小学校、浜館小学校、北小学校の3月に卒業した6年生に人気のメニューです。



17日の「さばみそ煮」は、泉川小学校、新城小学校の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。