

青森市のアレルギー対応食は『えび・かに・乳・小麦・そば・卵・落花生(ピーナッツ)・やまいも』を全て使用しないこんだてです。

6月 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 (木)	米粉食パン		ウインナーと野菜のスープ ミートボールのトマトソース煮・アレルギー対応黒糖大豆	米粉食パン じゃがいも サラダ油	ウインナー チキンボール 黒とう大豆	グリーンピース、コーン にんじん、キャベツ パセリ、玉ねぎ マッシュルーム、トマト	<p>ほたて貝</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>味は淡泊ですが、貝類の中でも特にたんぱく質が多くふくまれています。給食では、16日にします。</p> 
2 (金)	ごはん		大根と油揚げのみそ汁・豚肉とごぼうの甘辛炒め アレルギー対応プリン	ごはん、ごま さとう プリン サラダ油	油あげ、とうふ みそ、ぶた肉 大豆	大根、ほうれん草 にんじん、しょうが ごぼう、こんにゃく 玉ねぎ、干しいたけ	
5 (月)	ごはん		チキンカレー・ツナサラダ アレルギー対応フレンチクリームドレッシング	ごはん じゃがいも ドレッシング	とり肉 豆乳、ツナ	玉ねぎ、にんじん アップルソース にんにく、いんげん キャベツ	
6 (火)	ごはん		サンラータン・米粉ギョウザ(2こ) リャンバンサンスー・アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん、でんぷん ごま油、さとう サラダ油、春雨 ドレッシング	ぶた肉 米粉ギョウザ	竹の子、にんじん きくらげ、長ねぎ しょうが、きゅうり	
7 (水)	ごはん	りんごジュース	いももち汁 手作り海鮮カツ・ひじきの炒め物	ごはん、いももち コーンフレーク でんぷん、サラダ油 さとう	とり肉、油あげ 海せんハンバーグ ひじき、ぶたひき肉 大豆	りんごジュース にんじん、大根 ごぼう、長ねぎ	
8 (木)	米粉食パン		白菜とベーコンの豆乳スープ・アレルギー対応たれ付き肉団子(2こ) ゆで野菜(アスパラガス、コーン)・アレルギー対応マヨネーズソース いちごジャム	米粉食パン じゃがいも マヨネーズソース ジャム	ベーコン、豆乳 肉だんご	白菜、にんじん 小松菜、アスパラガス コーン	
9 (金)	ごはん		みそけんちん汁・アレルギー対応彩り野菜豆腐 ちくわともやしの炒め物	ごはん ごま油	とうふ、とり肉 油あげ、みそ 彩り野菜とうふ ちくわ	大根、にんじん ごぼう、干しいたけ 長ねぎ、もやし 玉ねぎ	
12 (月)	ごはん		きりたんぼ汁・アレルギー対応さばみそ煮 県産切り干し大根の炒め物	ごはん、きりたんぼ さとう サラダ油	とり肉、油あげ さばみそに、ちくわ	ごぼう、大根 にんじん、長ねぎ 切り干し大根	
13 (火)	ごはん		県産マーボー豆腐・鶏肉と竹の子の中華炒め アレルギー対応ごま付き小魚	ごはん、ごま油 さとう、でんぷん サラダ油、ごま	とうふ、ぶたひき肉 みそ、とり肉 小魚	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、竹の子 ピーマン	
14 (水)	ごはん		ねりごまみそ汁・手作りメンチカツ わかめサラダ・アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん、ごま コーンフレーク でんぷん、サラダ油 ドレッシング	ぶた肉、みそ ハンバーグ わかめ	にんじん、もやし 小松菜、白菜	
15 (木)	米粉食パン		バスラコーンと豆のポタージュ・アレルギー対応ソーセージステーキ ゆで野菜(ほうれん草、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、大豆、青大豆 きんと豆、豆乳 白いんげん豆 ソーセージステーキ	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ ほうれん草	
16 (金)	ごはん		ほたてのみそ汁・アレルギー対応照り焼きハンバーグ 県産きんぴらごぼう・果肉入りりんごゼリー	ごはん、ごま油 ごま、さとう ゼリー	ほたて、とうふ みそ、ぶた肉 照り焼きハンバーグ	大根、にんじん キャベツ、玉ねぎ 長ねぎ、ごぼう 平さやいんげん	
19 (月)	ごはん		ハッシュドポーク・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 サラダ油 ドレッシング	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム いんげん、コーン	
20 (火)	ごはん		わかめスープ・アレルギー対応ポークウインナー マーボーなす	ごはん、ごま油 ごま、さとう でんぷん	とうふ、わかめ ポークウインナー ぶたひき肉、大豆	にんじん 干しいたけ 長ねぎ、なす にんにく、しょうが	
21 (水)	ごはん		せんざり汁・アレルギー対応さんまレモン煮 豚肉と小松菜の炒め物	ごはん サラダ油	ひじき、油あげ みそ、ぶた肉 さんまレモンに	キャベツ、にんじん 切り干し大根、長ねぎ 小松菜、玉ねぎ	
22 (木)	米粉食パン		米粉めんスープ・アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ 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	米粉食パン 米粉めん マヨネーズソース	とり肉 チキンハンバーグ	チンゲン菜、もやし にんじん 干しいたけ キャベツ	
23 (金)	ごはん		豚肉と里芋のみそ汁・アレルギー対応鶏肉しょうが焼き みずの油炒め【青森県の郷土料理】	ごはん 里いも サラダ油	ぶた肉、油あげ みそ、ちくわ とり肉しょうが焼き	大根、にんじん 長ねぎ、みず こんにゃく	
26 (月)	ごはん		あさりと豆腐のすまし汁・アレルギー対応五目野菜の肉団子(2こ) 鶏肉といんげんの炒め物	ごはん さとう ごま油	あさり、とうふ 五目野菜の肉だんご とり肉	にんじん、長ねぎ 干しいたけ いんげん、しめじ こんにゃく、しょうが	
27 (火)	ごはん		五目中華スープ いかのチリソース炒め・パイン缶	ごはん さとう でんぷん	ぶた肉、なると たこボール いか	竹の子、にんじん、長ねぎ 干しいたけ、玉ねぎ キャベツ、にんにく しょうが、パナップル	
28 (水)	ごはん	りんごジュース	わかめとじゃがいものみそ汁・ホキ米粉カツ ほうれん草ともやしのおひたし(しょうゆ)	ごはん じゃがいも サラダ油	わかめ、油あげ みそ ホキ米粉カツ	りんごジュース にんじん、長ねぎ もやし、ほうれん草	
29 (木)	米粉食パン		クラムチャウダー・米粉マカロニのアラビアータ 県産りんごジャム	米粉食パン じゃがいも、オリーブ油 サラダ油、さとう 米粉マカロニ、ジャム	あさり、豆乳 ぶたひき肉	玉ねぎ、にんじん キャベツ、なす マッシュルーム、トマト にんにく	
30 (金)	ごはん		つみれ汁・アレルギー対応きんぴら包み焼き 糸こんにゃくとメンマの炒め物	ごはん、ごま ごま油 さとう	たこボール、とうふ みそ、ちくわ きんぴらつつみ焼き	大根、にんじん 長ねぎ、こんにゃく メンマ、ピーマン	

みずの油炒め (青森県の郷土料理)

「みず」は、別名「うわばみ草」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、ちょうど今、旬を迎え、おいしい時期になります。給食では、23日にします。

今月の青森産品

《青森市産》
こめ(まっしぐら)
バスラコーン

《青森県産》
りんごジュース
平さやいんげん
果肉入りりんごゼリー
りんごジャム
豚肉、鶏肉

5日の「チキンカレー」は、野内小学校、千刈小学校、浪館小学校、大野小学校の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。
- ◆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。
- ◆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。



12日の「さばみそ煮」は、堤小学校、原別小学校、横内小学校、浜田小学校の3月に卒業した6年生に人気のメニューです。

- ◆こんだては都合により変更することがあります。
- ◆魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。
- ◆教育委員会では、米飯給食の推進を図るため、6月から9月までの間、麺類の提供を休止しています。児童並びに保護者の皆様には、ご理解いただきますようお願いいたします。