

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。

食物アレルギー対応食 こんだてのおしらせ

実施日	こんだて		おかし おかし	おかし おかし	おかし おかし	ひとこと	
	主食	のみもの					おかし
1 (金)	ごはん		豆腐とじゃがいものみそ汁 アレルギー対応いわしごまみそ煮・切り干し大根の炒め物	ごはん じゃがいも、ごま サラダ油、さとう	とうふ、みそ 油あげ、ふた肉 いわしごまみそに	干しいたけ にんじん、長ねぎ 切り干し大根	ひなまつり
4 (月)	ごはん		チキンカレー ツナサラダ・アレルギー対応コーンクリーミードレッシング	ごはん じゃがいも サラダ油 ドレッシング	とり肉 豆乳 ツナ	にんじん 玉ねぎ アップルソース 大根	3月3日のひなまつりは、「桃の節句」ともいわれ、女の子の健康と幸せを願う行事です。
5 (火)	ごはん		たこボールと豆腐のすまし汁 ちらし寿司の具・ももゼリー	ごはん さとう サラダ油 ゼリー	たこボール とうふ、とり肉 なると、油あげ	にんじん、白菜 長ねぎ、れんこん えだ豆、干しいたけ	昔からひなまつりの食事は、春に旬を迎える新鮮な魚でつくった「ちらし寿司」や、はまぐりをいれた「お吸い物」等のごちそうを食べてお祝いします。
6 (水)	ごはん		県産はたてと大根のみそ汁・手作りかぼちゃクロック 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 アレルギー対応韓国のり	ごはん、でんぷん コーンフレーク サラダ油、さとう ドレッシング	ほたて とうふ みそ のり	大根、にんじん 長ねぎ、かぼちゃ 玉ねぎ、白菜	給食では、5日に「たこボールと豆腐のすまし汁」「ちらし寿司の具」と「ももゼリー」が出ます。
7 (木)	ごはん		豆乳担々スープ・アレルギー対応海鮮ハンバーグ ホイコーロー・アレルギー対応プリン	ごはん 春雨、ごま ごま油、さとう サラダ油、プリン	ふたひき肉、ふた肉 とうふ、豆乳、みそ 海せんハンバーグ	にんにく、チンゲン菜 にんじん、しめじ キャベツ、ピーマン しょうが	給食では、5日に「たこボールと豆腐のすまし汁」「ちらし寿司の具」と「ももゼリー」が出ます。
8 (金)	米粉食パン		コンソメスープ ポークビーンズ・アレルギー対応黒糖大豆	米粉食パン 米粉マカロニ じゃがいも さとう	とり肉、ベーコン ふた肉、大豆 黒とう大豆	にんじん いんげん 玉ねぎ トマト	
11 (月)	ごはん	みそ汁	根菜入り鶏団子のみそ汁 さば塩焼き・豚肉とメンマの炒め物	ごはん ごま ごま油	根菜入りとりだんご とうふ、みそ さば塩焼き、ふた肉	りんごジュース 大根、にんじん 長ねぎ、メンマ こんにやく	みそカレー豆乳ラーメン 【青森市発祥の料理】 今から50数年前、札幌の人気ラーメン店の店主が青森市に店を開きました。その後、店に通っていた中高生の間でカレーや牛乳を組み合わせたメニューが人気となり「みそカレー牛乳ラーメン」が誕生しました。
12 (火)	ごはん		どさんこ汁・手作りチキン照り焼き もやしと小松菜のおひたし（しょうゆ）	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	とり肉、油あげ わかめ、豆乳、みそ	にんじん、コーン にんにく、もやし 小松菜	14日の給食では、牛乳アレルギーの人も食べられるように、牛乳の代わりに豆乳を入れています。
13 (水)	ごはん		県産はたて入り中華スープ 米粉ギョウザ・チャプチェ	ごはん ごま油、サラダ油 ごま、さとう、春雨	ほたて、なると 米粉ギョウザ ふたひき肉	干しいたけ にんじん、チンゲン菜 長ねぎ、にんにく 玉ねぎ、ピーマン	
14 (木)	米粉めん		みそカレー豆乳ラーメン【青森市発祥の料理】 アレルギー対応さんぴら包み焼き・ゆで野菜（大根、きゅうり） アレルギー対応コーンクリーミードレッシング・アレルギー対応お吸い物	米粉めん ごま油、さとう ドレッシング クレープ	ふた肉、わかめ 豆乳、みそ さんぴらつつみ焼き	キャベツ、にんじん メンマ、長ねぎ にんにく、しょうが 大根、きゅうり	
15 (金)	米粉食パン		コーンポタージュ アレルギー対応鶏肉トマトソース煮・ゆで野菜（キャベツ、にんじん） アレルギー対応イタリアンドレッシング・県産りんごジャム	米粉食パン ドレッシング ジャム	ベーコン、豆乳 とり肉トマトソースに	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ キャベツ	
18 (月)	ごはん		豚汁・アレルギー対応さばみそ煮 いか入り野菜炒め・アレルギー対応プリン	ごはん じゃがいも ごま油 プリン	ふた肉、高野とうふ みそ、いか さばみそに	にんじん、ごぼう 大根、こんにやく 干しいたけ、長ねぎ 小松菜、玉ねぎ	
19 (火)	ごはん		みそけんちん汁 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	とり肉、油あげ とうふ、みそ ソーセージステーキ 豆乳、ベーコン	にんじん、大根 れんこん、長ねぎ	今月の青森産品
21 (木)	ごはん		トックスープ・アレルギー対応ポテト付きささみカツ 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 トック、ごま油 サラダ油、春雨 ドレッシング	とり肉 ポテト付きささみカツ	にんじん、竹の子 干しいたけ 白菜、きゅうり	【青森市産】 米（まっしぐら） 【青森県産】 はたて 根菜入り鶏団子 りんごジュース アップルソース りんごジャム
22 (金)	米粉食パン		ポトフ・アレルギー対応ハンバーグソースかけ ゆで野菜（キャベツ、コーン）・アレルギー対応マヨネーズソース	米粉食パン じゃがいも さとう マヨネーズソース	ポークフランクフルト チキンとポークのハンバーグ	玉ねぎ、にんじん しめじ、キャベツ コーン	
25 (月)	ごはん		チキンボールのみそ汁 ピリ辛豚丼の具・いよかんゼリー	ごはん 春雨、ごま ごま油、ゼリー	チキンボール とうふ、みそ、ふた肉	玉ねぎ、にんじん えのきたけ、白菜 チンゲン菜、メンマ	

◆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。

◆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。

