



3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とのえる食品	ひとこと
	主食	のみもの	おかずのい				
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、油あげ みそ、ぶた肉 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	ひな祭り献立 3月3日は、女の子の健康と幸せを願う【桃の節句】です。5日の献立は、これにちなんで【ひな祭り献立】です。
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ムドレッシング	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	 みぞカレー・豆乳ラーメン 【青森市発祥の料理】 青森市内のラーメン店で全国的にも有名な【みぞカレー・牛乳ラーメン】をアレンジしたメニューです。 学校給食では、乳アレルギーの人でも食べられるように、牛乳のかわりに豆乳を使っています。
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	今月の青森産 【青森市産】 こめ(まっしぐら)  【青森県産】 ぶた肉・とり肉 根菜入りとりだんご
6 (水)	ごはん		県産ほたてと大根のみそ汁・手作りかぼちゃコロッケ 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	ごはん、サラダ油 コーンフレーク でんぷん、さとう ドレッシング	ほたて、とうふ みそ	大根、にんじん 長ねぎ、かぼちゃ 玉ねぎ、白菜	
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	ごはん 春雨、ごま ごま油、さとう サラダ油	ぶたひき肉、とうふ 豆乳、ぶた肉 海鮮ハンバーグ みそ	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	
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 ぶた肉、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	りんごジュース	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、ぶた肉	りんごジュース 大根、にんじん 長ねぎ、こんにゃく メンマ	
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 とり肉	にんじん、コーン にんにく、しょうが もやし、小松菜	
13 (水)	ごはん		県産ほ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 春雨、ごま、さとう	ほたて、なると 米粉ギョウザ ぶたひき肉	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		みぞカレー・豆乳ラーメン【青森市発祥の料理】 ゆで野菜(大根、きゅうり)・アレルギー対応コーンクリームドレッシング アレルギー対応お祝いクレープ	米粉めん ごま油、さとう ドレッシング クレープ	ぶた肉、わかめ 豆乳、みそ	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・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	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	ぶた肉、高野とうふ みそ、いか さばみそに	にんじん、ごぼう 大根、こんにゃく 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 ソーセージステーキ とうふ、みそ 豆乳、ベーコン	にんじん、大根 れんこん、長ねぎ	
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 リャンパンサンスー・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	
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・カットりんご 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 ハンバーグ	玉ねぎ、にんじん しめじ キャベツ、コーン りんご	
25 (月)	ごはん		チキンボールのみそ汁 ピリ辛豚丼の具	ごはん 春雨、ごま ごま油	チキンボール とうふ、みそ ぶた肉	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。

◆魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。

◆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。

希望献立アンケート

3月4日

チキンカレー

3月14日
みぞカレー・豆乳ラーメン
お祝いクレープ

卒業、進級
おめでとう

6年生対象の希望献立アンケートを4月に実施し、献立に取り入れています。

