



# 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		おかに エネルギーの もとになる食品	おかに 体をつくる 食品	おかに 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		ポークカレー・チキンサラダ アレルギー対応フレンチドレッシング	ごはん じゃがいも サラダ油 ドレッシング	ぶた肉、豆乳 とり肉	にんじん、玉ねぎ アップルソース いんげん コーン	<b>八甲田牛</b> 八甲田牛は日本短角種という品種で、育てている頭数が非常に少ないため、全国的にも貴重な品種です。春から秋にかけて八甲田山のふもとと牧場でこのひのびと育てられます。脂肪分が控えて赤身が多い肉質なので牛肉本来の味を味わうことができます。18日は、八甲田牛が入ったごぼうのそぼろ煮が出ます。
5 (火)	米粉めん		海鮮塩ラーメン・アレルギー対応たれ付き肉団子 もやしと豚肉の炒め物	米粉めん サラダ油 でんぷん	いか、あさり なると、ぶた肉 肉だんご	メンマ、にんじん キャベツ、長ねぎ もやし、玉ねぎ	
6 (水)	ごはん		けんちん汁・アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ ゆで野菜(白菜、コーン) アレルギー対応イタリアンドレッシング	ごはん ごま油 ドレッシング	とうふ、油あげ チキンハンバーグ	大根、ごぼう にんじん、長ねぎ 干しいたけ 白菜、コーン	
7 (木)	米粉食パン		ミネストローネ・アレルギー対応ソーセージステーキ ジャーマンポテト・いちごジャム	米粉食パン 米粉マカロニ、さとう じゃがいも ジャム	とり肉 ベーコン ソーセージステーキ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、トマト	
8 (金)	ごはん	りんごジュース	県産根菜入り鶏団子汁・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 じゃがいも ごま油	根菜入りとりだんご 彩り野菜とうふ ぶた肉	りんごジュース 大根、長ねぎ、メンマ 干しいたけ にんじん、こんにゃく	
11 (月)	ごはん		根菜汁・米粉ギョウザ(2こ) ちくわともやしの炒め物	ごはん サラダ油 ごま油 でんぷん	とり肉 とうふ、みそ 米粉ギョウザ ちくわ	ごぼう、れんこん にんじん、大根 長ねぎ、もやし 玉ねぎ	
12 (火)	米粉めん		あんかけうどん・手作りかぼちゃコロッケ ゆで野菜(大根、きゅうり)・アレルギー対応和風ドレッシング	米粉めん、サラダ油 さとう、でんぷん コーンフレーク ドレッシング	ぶた肉、なると	干しいたけ、大根 白菜、長ねぎ、玉ねぎ かぼちゃ、にんじん しょうが、きゅうり	
13 (水)	ごはん		わかめスープ・炒めピピンパッ みかんゼリー	ごはん ごま、さとう ごま油 ゼリー	わかめ、とうふ ぶたひき肉 大豆、みそ	コーン、にんじん 長ねぎ、ほうれん草 ぜんまい、もやし こんにゃく	<b>ほたてと 野菜のみそ煮</b>
14 (木)	米粉食パン		ブラウンシチュー・アレルギー対応鶏肉マーマレード焼き 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	米粉食パン じゃがいも ドレッシング	ぶた肉、豆乳 とり肉マーマレード焼き	玉ねぎ、にんじん キャベツ	「ほたてと野菜のみそ煮」は、郷土料理の「貝焼きみそ」を食物アレルギー対応食用にアレンジしたものです。「貝焼きみそ」は、筋が貴重だった頃、かぜをひいた時や、体力を回復させる時などに作られた料理で、室に津軽地方や下北地方で食べられています。ほたてと野菜のみそ煮は、20日に出版します。
15 (金)	ごはん		あさりと豆腐のみそ汁・アレルギー対応キャベツ入り平つくね きんぴらごぼう	ごはん ごま、ごま油	あさり、とうふ 油あげ、みそ キャベツ入り平つくね ぶた肉	にんじん、長ねぎ ごぼう こんにゃく	
18 (月)	ごはん		いもち汁・八甲田牛とごぼうのそぼろ煮 県産カットりんご	ごはん、いもち さとう、サラダ油	とり肉、牛ひき肉 とうふ	にんじん、長ねぎ キャベツ、玉ねぎ ごぼう、白菜 りんご	
19 (火)	米粉めん		五目しょうゆラーメン・手作りメンチカツ・ゆで野菜(白菜、にんじん) アレルギー対応フレンチクリーミードレッシング	米粉めん、でんぷん コーンフレーク サラダ油 ドレッシング	ぶた肉、なると ハンバーグ	メンマ ほうれん草、もやし にんじん、白菜 干しいたけ	
20 (水)	ごはん		豚汁・さば塩焼き 県産ほたてと野菜のみそ煮	ごはん じゃがいも でんぷん	ぶた肉、みそ さば塩焼き ほたて、とうふ	玉ねぎ、ごぼう 大根、にんじん 長ねぎ	
21 (木)	米粉食パン		コー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煮・野菜ソテー	米粉食パン サラダ油 でんぷん	とり肉、豆乳、大豆 とり肉トマトソースに ベーコン、きんととき豆 青大豆、白いんげん豆	コーン、玉ねぎ キャベツ、にんじん ハセリ、しめじ	
22 (金)	ごはん		マーボー豆腐・アレルギー対応きんぴら包み焼き・わかめサラダ アレルギー対応和風ドレッシング・アレルギー対応ごま付き小魚	ごはん、さとう でんぷん、ごま油 ごま ドレッシング	ぶたひき肉、大豆 とうふ、みそ きんぴらつつみ焼き わかめ、小魚	キャベツ、にんじん 長ねぎ、しょうが こんにゃく、きゅうり コーン	<b>今月の青森産品</b> 《青森市産》 米(まっしぐら)
25 (月)	ごはん		チキンボールスープ 焼肉煮・アレルギー対応プリン	ごはん、春雨 さとう、サラダ油 プリン	チキンボール ぶた肉 高野とうふ	にんじん、ほうれん草 干しいたけ、竹の子 玉ねぎ、もやし こんにゃく、しょうが	
26 (火)	米粉めん		肉うどん・アレルギー対応五目野菜の肉団子 ゆで野菜(ブロッコリー、にんじん、コーン) アレルギー対応マヨネーズソース	米粉めん さとう マヨネーズソース	ぶた肉 五目野菜の肉だんご	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ ふき、干しいたけ コーン、細竹、ぜんまい ブロッコリー、えのきだけ	《青森県産》 根菜入りとりだんご とうふ、にんじん、白菜 ぶたひき肉、長ねぎ キャベツ、とり肉 半ひき肉、ぶた肉
27 (水)	ごはん		豆乳担々スープ・アレルギー対応ポークウインナー チンジャオロースー	ごはん、春雨 ごま、ごま油 でんぷん	ぶたひき肉、豆乳 ぶた肉 ポークウインナー ぶた肉	にんにく、チンゲン菜 にんじん、竹の子 ピーマン、しょうが	ごぼう、玉ねぎ 大根、カットりんご みそ、ほたて りんごジュース
28 (木)	米粉食パン		コンソメスープ・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、コーン) アレルギー対応フレンチドレッシング・県産りんごジャム	米粉食パン じゃがいも さとう、ジャム ドレッシング	ポークフランクフルト ハンバーグ	にんじん、玉ねぎ しめじ、キャベツ コーン	
29 (金)	ごはん		豆腐とわかめのみそ汁・アレルギー対応鶏肉しょうが焼き ひじきの炒め物	ごはん さとう サラダ油	わかめ、とうふ みそ、ひじき ちくわ とり肉しょうが焼き	玉ねぎ、にんじん 干しいたけ 長ねぎ、えだ豆 こんにゃく	

- ◆ 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。



11月25日の「プリン」は、佃小学校、浦町小学校、戸山西小学校、三内小学校、金沢小学校、三内西小学校の6年生に人気のメニューです。

