



しょう もつ たい おう しょうく
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			おもちに エネルギーの もことになる食品	おもちに 体をつくる 食品	おもちに 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				
2 (月)	ごはん		かぼちゃとひき肉のカレー パイン入り豆乳デザート	ごはん サラダ油 豆乳デザート	ふたひき肉	かぼちゃ、玉ねぎ マッシュルーム にんじん、パイナップル アップルソース	たら汁 【青森県の郷土料理】
3 (火)	米粉めん		みそラーメン・米粉ギョウザ(2こ) ゆで野菜(大根、きゅうり)・アレルギー対応マヨネーズソース	米粉めん ごま、ごま油 さとう、サラダ油 マヨネーズソース	ふた肉 米粉ギョウザ みそ、わかめ	にんじん、メンマ もやし、長ねぎ にんにく、しょうが 大根、きゅうり	またらは、青森県を代表 する冬の魚です。捨てる ところがほとんどない魚で、 内臓やアラなども使った 【たらのじゃっぱ汁】は 青森県の津軽・下北地方の 郷土料理です。給食では、 冬の味覚のたらの身を使っ た【たら汁】を4日に取り 入れています。
4 (水)	ごはん		たら汁【青森県の郷土料理】 アレルギー対応キャベツ入り平つくね・豚肉とメンマの炒め物	ごはん じゃがいも ごま、ごま油	たら、みそ キャベツ入り平つくね ふた肉	しょうが、白菜 にんじん、長ねぎ 干しいたけ メンマ、こんにゃく	
5 (木)	米粉食パン		じゃがいもの豆乳スープ アレルギー対応鶏肉トマトソース煮・ベーコンと野菜のソテー	米粉食パン じゃがいも サラダ油	とり肉、豆乳 とり肉トマトソースに ベーコン	いんげん、にんじん 玉ねぎ、キャベツ	
6 (金)	ごはん		みそけんちん汁 アレルギー対応たれ付き肉団子(2こ)・ふきの炒め物	ごはん サラダ油 さとう	とり肉、油あげ とうふ、みそ ふた肉、肉だんご	にんじん、大根 長ねぎ、ふき こんにゃく	
9 (月)	ごはん	りんごジュース	キムチスープ・アレルギー対応海鮮ハンバーグ 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 ごま油、春雨 ドレッシング	ふた肉、とうふ みそ 海せんハンバーグ	りんごジュース 白菜、にんじん きゅうり	冬至
10 (火)	米粉めん		カレーうどん・アレルギー対応チキン竜田揚げ ちくわともやしの炒め物	米粉めん さとう、でんぷん サラダ油、ごま油	ふた肉、なた チキンたつたあげ ちくわ	玉ねぎ、にんじん 長ねぎ、もやし 小松菜	北半球では、冬至の日は 1年のうちで一番昼が短 く、夜が長いとされていま す。栄養たっぷりのかぼ ちやを食べ、ゆずが入った お風呂に入ると、寒い冬で も風邪をひかず、丈夫な 体をつくれるといわれてい ます。今月は、かぼちやを 使ったカレーやスープを取 り入れています。
11 (水)	ごはん		さつまいも汁・アレルギー対応きんぴら包み焼き 白菜とひき肉の炒め物	ごはん さつまいも さとう、ごま油 でんぷん	ふた肉、油あげ みそ、ふたひき肉 きんぴらつつみ焼き	大根、こんにゃく にんじん、長ねぎ 白菜、ピーマン	
12 (木)	米粉食パン		クラムチャウダー・手作りチキン照り焼き・県産りんごジャム 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、ジャム さとう、でんぷん マヨネーズソース	あさり、豆乳 とり肉	玉ねぎ、にんじん にんにく、キャベツ コーン	
13 (金)	ごはん		たこボールのみそ汁 ピリ辛豚丼の具・アレルギー対応黒糖大豆	ごはん 春雨、ごま ごま油	たこボール、とうふ わかめ、みそ ふた肉、黒とう大豆	玉ねぎ、にんじん 白菜、チンゲン菜 メンマ	
16 (月)	ごはん		大根と油揚げのみそ汁 アレルギー対応さばみそ煮・ホットポテトサラダ	ごはん じゃがいも	油あげ、とうふ みそ、豆乳 さばみそに ベーコン	大根、ほうれん草 にんじん、長ねぎ	
17 (火)	米粉めん		担々麺・手作りかぼちゃコロッケ わかめサラダ・アレルギー対応和風ドレッシング	米粉めん ごま、ドレッシング ごま油、でんぷん さとう、サラダ油 コーンフレーク	ふたひき肉 みそ、わかめ	チンゲン菜、にんじん 長ねぎ、メンマ にんにく、しょうが かぼちや、玉ねぎ 大根、コーン	
18 (水)	ごはん		米粉マカロニスープ・マーボー豆腐 アレルギー対応ごま付き小魚	ごはん 米粉マカロニ ごま油、さとう でんぷん、ごま	とり肉、ふたひき肉 とうふ、大豆 みそ、小魚	にんじん、竹の子 干しいたけ、白菜 長ねぎ、にんにく しょうが	今月の青森産品
19 (木)	米粉食パン		パンプキンスープ・アレルギー対応イタリアンドレッシング アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ ゆで野菜(ブロッコリー、コーン、にんじん)	米粉食パン さとう ドレッシング	とり肉、豆乳 チキンハンバーグ	かぼちや、玉ねぎ にんじん、パセリ ブロッコリー コーン	《青森市産》 菜(まっしぐら)
20 (金)	ごはん		県産根菜入り鶏団子のみそ汁・アレルギー対応ソーセージステーキ 豚肉とキャベツの中華炒め・アレルギー対応クリスマスゼリー	ごはん じゃがいも ごま油、でんぷん ゼリー	根菜入りとりだんご とうふ、みそ ソーセージステーキ ふた肉	にんじん、長ねぎ キャベツ、玉ねぎ	《青森県産》 根菜入りとりだんご りんごジュース りんごジャム
23 (月)	ごはん		中華スープ アレルギー対応ポテト付きささみカツ・チャプチェ	ごはん サラダ油 春雨、ごま さとう、ごま油	ふた肉、とうふ ポテト付きささみカツ ふたひき肉	にんじん、チンゲン菜 干しいたけ 長ねぎ、にんにく 玉ねぎ、ピーマン	



12月16日の「さばみそ煮」は、造道小学校、佃小学校、浦町小学校、三内西小学校の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。

