



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		おかし	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					
3 (月)	ごはん		大根と油揚げのみそ汁 アレルギー対応ハンバーグソースかけ・わかめサラダ アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん さとう ドレッシング	油あげ とうふ、みそ、わかめ ハンバーグ	大根、ほうれん草 にんじん、長ねぎ きゅうり、コーン	ほたて貝 ほたて貝は、青森県を代表する特産物の一つであり、北海道を代表する食用貝です。 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。 味はたんぱくですが、貝類の中でも特にたんぱく質が多く含まれています。給食では、20日にします。
4 (火)	ごはん		たこボールのみそ汁・アレルギー対応いわしごまみそ煮 ふきとつきこんにゃくのそぼろ煮	ごはん さとう じゃがいも	たこボール、とうふ みそ、ふたひき肉 油あげ いわしごまみそ	大根、にんじん 長ねぎ、ふき こんにゃく 干しいたけ	
5 (水)	ごはん	りんごジュース	マーボー豆腐・アレルギー対応海鮮ハンバーグ リャンパンソース・アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん、さとう でんぶん、ごま油 春雨 ドレッシング	とうふ、ふたひき肉 みそ、大豆 海せんハンバーグ	りんごジュース キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、きゅうり	
6 (木)	ごはん		厚揚げと山菜のみそ汁 キムチ豚丼の具・アレルギー対応豆乳パンナコッタ	ごはん、春雨 ごま油、ごま さとう パンナコッタ	あつあげ、みそ ふた肉	ふき、ぜんまい、細竹 えのきだけ、にんじん 長ねぎ、メンマ、大根 白菜、チンゲン菜	
7 (金)	米粉食パン		クラムチャウダー・アレルギー対応なすのポテトグラタン ゆで野菜(キャベツ、コーン) 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、サラダ油 ドレッシング ポテトグラタン	あさり、豆乳	玉ねぎ、にんじん キャベツ、コーン	
10 (月)	ごはん		どさんこ汁・アレルギー対応きんぴら包み焼き 豚肉とメンマの炒め物	ごはん じゃがいも ごま油、ごま	とり肉、豆乳 わかめ、油あげ みそ、ふた肉 きんぴらつつみ焼き	にんじん、コーン こんにゃく、メンマ	
11 (火)	ごはん		豆乳担々スープ・ゆで野菜(大根、にんじん) アレルギー対応マヨネーズソース・アレルギー対応プリン	ごはん、春雨 ごま、ごま油 マヨネーズソース プリン	ふたひき肉、とうふ 豆乳、みそ	にんにく、チンゲン菜 にんじん、大根	
12 (水)	ごはん		チキンカレー パイン入り豆乳デザート	ごはん じゃがいも サラダ油 豆乳デザート	とり肉、豆乳	玉ねぎ、にんじん アップルソース パイナップル	
13 (木)	米粉めん		みそラーメン・アレルギー対応五目野菜の肉団子 ホイコーロー	米粉めん ごま、さとう ごま油、サラダ油	ふた肉 わかめ、みそ 五目野菜の肉だんご	にんじん、メンマ 長ねぎ、もやし にんにく、しょうが キャベツ、ピーマン	
14 (金)	米粉食パン		ミネストローネ・アレルギー対応チキン竜田揚げ ゆで野菜(白菜、コーン) アレルギー対応フレンチクリームドレッシング	米粉食パン、さとう 米粉マカロニ じゃがいも、サラダ油 ドレッシング	とり肉 チキンたつたあげ	玉ねぎ、にんじん トマト、白菜 コーン	
17 (月)	ごはん		みそけんちん汁・アレルギー対応キャベツ入り平つくね ホットポテトサラダ	ごはん じゃがいも	とり肉、とうふ 油あげ、みそ キャベツ入り平つくね ベーコン、豆乳	大根、にんじん 長ねぎ	
18 (火)	ごはん		ねりごまみそ汁 アレルギー対応さばみそ煮・ひじきの炒め物	ごはん ごま、さとう サラダ油	とうふ、油あげ みそ、さばみそ ひじき、ふた肉 大豆	にんじん しめじ 小松菜	
19 (水)	ごはん		いももち汁・アレルギー対応ポテト付きささみカツ ゆで野菜(キャベツ、きゅうり)・パックソース	ごはん いももち サラダ油	とり肉、油あげ ポテト付きささみカツ	ごぼう、大根、にんじん 長ねぎ、干しいたけ キャベツ、きゅうり	
20 (木)	ごはん		県産ほたてのみそ汁 アレルギー対応産ごぼう入りつくねハンバーグ 県産切り干し大根の炒め物・栗肉入りりんごゼリー	ごはん さとう、サラダ油 ゼリー	ほたて、とうふ、みそ ごぼう入りつくねハンバーグ ふた肉	大根、にんじん キャベツ、長ねぎ にんじん、玉ねぎ 切り干し大根	
21 (金)	米粉食パン		パサラコーンと豆のポタージュ・ゆで野菜(白菜、にんじん) アレルギー対応鶏肉トマトソース煮 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 白いんげん豆、青大豆 きんと豆、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 白菜	
24 (月)	ごはん		トックスープ・アレルギー対応きんぴら肉団子 チンジャオロース・アレルギー対応ごま付き小魚	ごはん、トック サラダ油、ごま でんぶん	とり肉、わかめ ふた肉、小魚 きんぴら肉だんご	チンゲン菜、もやし にんじん、干しいたけ 竹の子、ピーマン しょうが、にんにく	
25 (火)	ごはん		豆腐とわかめのみそ汁・アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ キャベツと豚肉の中巻炒め	ごはん じゃがいも さとう ごま油	とうふ、わかめ 油あげ、みそ ふた肉 チキンハンバーグ	にんじん、長ねぎ キャベツ、玉ねぎ	
26 (水)	ごはん	りんごジュース	春雨スープ・米粉ギョウザ(2こ) ゆで野菜(いんげん、コーン、にんじん) アレルギー対応マヨネーズソース	ごはん 春雨、ごま油 サラダ油 マヨネーズソース	とり肉、米粉ギョウザ	にんじん、竹の子 長ねぎ、干しいたけ きやいんげん、コーン りんごジュース	
27 (木)	ごはん		さつま汁・アレルギー対応ソーセージステーキ みずの油炒め【青森県の郷土料理】	ごはん さつまいも サラダ油	ふた肉、油あげ みそ ソーセージステーキ	大根、にんじん 長ねぎ、みず こんにゃく	
28 (金)	米粉食パン		コンソメスープ・米粉マカロニミートソース アレルギー対応いもけんぴ小魚・県産りんごジャム	米粉食パン、ジャム じゃがいも 米粉マカロニ サラダ油 さつまいも	とり肉、ふたひき肉 大豆、小魚	にんじん、玉ねぎ マッシュルーム トマト	



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、27日にします。



今月の青森産品

《青森市産》
菜(まっしぐら)
ハサラコーン



《青森県産》

りんごジュース
アップルソース、とうふ
にんじん、大豆、とり肉
ふた肉、ごぼう、大根
ほたて、キャベツ、長ねぎ
さねぎ、みそ、切り干し大根
ごぼう入りつくねハンバーグ
栗肉入りりんごゼリー
りんごジャム

- ◆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以外は食べないでください。