



食物アレルギー対応食 こんだてのおしらせ

B群校

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					
15 (水)	ごはん		大根と厚揚げのみそ汁・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・アレルギー対応プリン	ごはん じゃがいも プリン	あつあげ、わかめ みそ、豆乳 ベーコン ソーセージステーキ	大根、にんじん 長ねぎ 干しいたけ	けの汁 【青森県の郷土料理】 けの汁は、青森県津軽地方の代表的な郷土料理です。けの汁は、「粥の汁」がなまり、けの汁となったという説もあります。大根やにんじん、ごぼうなどの野菜、ぜんまいなどの山菜、油揚げや高野豆腐を細かく刻んで煮込み、みそやしょうゆで味付けをした汁物です。給食では、28日に出土す。	
16 (木)	ごはん		米粉マカロニスープ ピリ辛豚丼の具・みかんゼリー	ごはん 米粉マカロニ 春雨、ごま ごま油、ゼリー	とり肉 ぶた肉	もやし、にんじん 長ねぎ、干しいたけ 白菜、チンゲン菜 メンマ		
17 (金)	米粉食パン		ブラウンシチュー・アレルギー対応ポークウインナー(2こ) ゆで野菜(キャベツ、にんじん) 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 ドレッシング ジャム	ぶた肉 豆乳 ポークウインナー	玉ねぎ、にんじん キャベツ		
20 (月)	ごはん		なるととピーフンのスープ 米粉ギョウザ(2こ)・チンジャオロースー	ごはん ピーファン サラダ油 でんぷん	なると、とり肉 米粉ギョウザ ぶた肉	キャベツ、にんじん 竹の子、ピーマン しょうが、にんにく		
21 (火)	ごはん		ポークカレー わかめサラダ・アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん じゃがいも サラダ油 ドレッシング	ぶた肉、豆乳 わかめ	にんじん、玉ねぎ アップルソース きゅうり		
22 (水)	米粉めん		五目あんかけうどん アレルギー対応チキン竜田揚げ・もやしとちくわの炒め物	米粉めん でんぷん、さとう サラダ油、ごま油	ぶた肉、いか なると、ちくわ チキンたつたあげ	白菜、にんじん 長ねぎ、しょうが もやし		
23 (木)	ごはん		春雨スープ・アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ ゆで野菜(大根、きゅうり) アレルギー対応イタリアンドレッシング	ごはん ごま油、春雨 ドレッシング	ぶた肉 チキンハンバーグ	にんじん、竹の子 干しいたけ チンゲン菜 大根、きゅうり		
24 (金)	米粉食パン		コンソメスープ・ミートボールのトマトソース煮 アレルギー対応いもけんぴ小魚	米粉食パン じゃがいも さとう、さつまいも	ぶた肉 チキンハンバーグ 小魚	玉ねぎ、にんじん しめじ、ピーマン トマト		
27 (月)	ごはん	りんごジュース	さつま汁・アレルギー対応いわしごまみそ煮 ゆで野菜(白菜、コーン)・アレルギー対応マヨネーズソース	ごはん さつまいも マヨネーズソース	ぶた肉、油あげ みそ いわしごまみそに	りんごジュース 大根、にんじん 長ねぎ、白菜 コーン		今月の青森産品 《青森市産》 米(まっしぐら)  《青森県産》 アップルソース りんごジュース りんごジャム 
28 (火)	ごはん		けの汁【青森県の郷土料理】・アレルギー対応おかかふりかけ アレルギー対応キャベツ入り平つくね・ひじきの炒め物	ごはん さとう、サラダ油 ふりかけ	油あげ、高野どうふ みそ、ひじき、ちくわ キャベツ入り平つくね	大根、にんじん ごぼう、ぶき、ぜんまい こんにゃく、えだ豆		
29 (水)	米粉めん		煮干ししょうゆラーメン・手作りかぼちゃコロッケ ゆで野菜(大根、にんじん)・アレルギー対応和風ドレッシング	米粉めん、さとう コーンフレーク でんぷん、サラダ油 ドレッシング	ぶた肉、なると にぼし粉	もやし、メンマ にんじん、長ねぎ かぼちゃ、玉ねぎ 大根		
30 (木)	ごはん		みそけんちん汁・アレルギー対応さばみそ煮 糸こんにゃくとメンマの炒め物・学校給食週間ゼリー	ごはん ごま油、ごま ゼリー	とり肉、油あげ どうふ、みそ さばみそに、ぶた肉	にんじん、大根 長ねぎ、メンマ こんにゃく		
31 (金)	米粉食パン		チキンボールスープ・アレルギー対応鶏肉トマトソース煮 ゆで野菜(いんげん、にんじん、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 ドレッシング	チキンボール とり肉トマトソースに	にんじん、ほうれん草 しめじ、いんげん コーン		

1月20日の「チンジャオロースー」は、造道小学校、佃小学校、幸畑小学校、戸山西小学校、沖館小学校、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。

- ◆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。
- ◆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。

1月の行事と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べるさまざまな行事食があります。

1日~正月 おせち料理・お雑煮

地域や家庭によって内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。

7日 人日の節句 七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。

11日 鏡開き お汁粉

歳神様へお供えしていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。

15日 小正月 あずきがゆ

あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。