

12月 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			おかずのい	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	ジャムふりかけ	のみもの					
1 (金)	ごはん			根菜ごまみそ汁、アレルギー対応ハンバーグ キャベツのコンソメ煮	ごはん 白すりごま	とり肉 ハンバーグ みそ	にんじん、ごぼう だいこん、長ねぎ キャベツ、コーン	<b>今月から新米になります！</b> この米という字を分解すると・・・ <b>米⇒八十八</b> 昔から米作りは88の手作業が必要といわれています。農家のみなさんに感謝し、市産つがるロマンをよく味わって食べましょう。
4 (月)	ごはん			いももち汁、鮭のちゃんちゃん炒め カットりんご	ごはん いももち でんぷん	ふた肉 油あげ 鮭、みそ	糸こんにゃく、長ねぎ にんじん、しめじ もやし、にんにく りんご	
5 (火)	米粉麺			みそラーメン、手作りポテトコロッケ くきわかめのサラダ、アレルギー対応梅ドレッシング	米粉めん、ごま油 白いりごま、でんぷん こめ油、じゃがいも ドレッシング	ふた肉、みそ 大豆フレーク くきわかめ	もやし、にんじん 長ねぎ、メンマ しょうが、にんにく たまねぎ、きゅうり	
6 (水)	ごはん			ポークカレー、ごぼうサラダ アレルギー対応コンクリーミドレッシング、みかんゼリー	ごはん、ごめ油 じゃがいも ドレッシング みかんゼリー	ふた肉、豆乳	たまねぎ、にんじん アップルソース ごぼう、キャベツ きゅうり	
7 (木)	米粉パン			米粉ワンタンスープ アレルギー対応野菜豆腐、ベーコンとキャベツの炒めもの	米粉丸パン 米粉ラザニア	ふた肉 野菜どうぶ ベーコン	はくさい、にんじん えのきたけ、玉ねぎ 干しいたけ キャベツ、パセリ	
8 (金)	ごはん			みそけんちん汁、アレルギー対応つくね棒 米粉マカロニサラダ、エッグフリーマヨネーズ	ごはん 米粉マカロニ マヨネーズ ごま油	とうふ、みそ つくね棒	だいこん、にんじん ごぼう、長ねぎ 糸こんにゃく きゅうり、コーン	
11 (月)	ごはん		りんごジュース	米粉麺のスープ、鮭米粉カツ すき昆布の炒め煮	ごはん 米粉めん ごめ油 さとう	ミートボール とうふ、ふた肉 鮭米粉カツ すき昆布、油あげ	りんごジュース にんじん、はくさい 干しいたけ、長ねぎ 糸こんにゃく	<b>クリスマス</b> もうすぐ待ちに待ったクリスマスがやってきます。今月は <b>14日</b> にクリスマスメニューを取り入れました。少し早いですが、みんなで一緒にクリスマスを楽しんでください。
12 (火)	米粉麺			肉うどん、大根サラダ アレルギー対応風ドレッシング、米粉カップケーキ	米粉めん ドレッシング 米粉カップケーキ	ふた肉	にんじん、たけのこ 干しいたけ、長ねぎ しょうが、だいこん きゅうり	
13 (水)	ごはん			キムチスープ、焼き米粉ギョウザ きんぴらごぼう	ごはん、ごま油 さとう 白いりごま ごめ油	ふた肉、とうふ みそ 米粉ギョウザ	はくさい、にんじん ごぼう、にんにく 長ねぎ、さやいんげん 干しいたけ	
14 (木)	米粉食パン			パンブキンポタージュ、手作りチキン照り焼き 花野菜サラダ、アレルギー対応フレンチドレッシング、クリスマスデザート	米粉食パン さとう、でんぷん ドレッシング クリスマスデザート	とり肉、豆乳	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、パセリ にんにく、ブロッコリー カリフラワー、コーン	
15 (金)	ごはん			肉豆腐、じゃがいものホット豆乳サラダ エッグフリーマヨネーズ、カットりんご	ごはん じゃがいも さとう マヨネーズ	ふた肉、厚あげ ベーコン、豆乳	はくさい、にんじん まいたけ、りんご 糸こんにゃく しょうが、きゅうり	
18 (月)	ごはん			豆腐とえのきのみそ汁、さば塩焼き ほうれん草と白菜のおひたし(しょうゆ)	ごはん	とうふ、みそ さば塩焼き わかめ	にんじん、えのきたけ 長ねぎ、ほうれん草 はくさい	
19 (火)	米粉麺			カレーラーメン アレルギー対応キャベツ入り平つくね、小松菜ときこのごま塩炒め	米粉めん ごま油 白すりごま	ふた肉 キャベツ入り平つくね	たまねぎ、にんじん 長ねぎ、もやし 小松菜、しめじ 干しいたけ	
20 (水)	ごはん			三平汁、とり肉の米パン粉フライ ゆでキャベツ、バックソース	ごはん ごめ油	鮭、とうふ みそ とり肉の米パン粉フライ	しょうが、だいこん にんじん、ごぼう 長ねぎ、キャベツ	
21 (木)	米粉食パン	りんごジャム		わかめスープ トマトクリーム米粉パグティ、アレルギー対応プリン	米粉食パン、ジャム ごめ油、プリン 白いりごま 米粉めん	わかめ、とうふ ベーコン	えのきたけ、長ねぎ コーン、干しいたけ 玉ねぎ、にんじん しめじ、トマト、パセリ	

- ◆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。
- ◆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。



今年もあつというまに12月になり残すところあと1ヶ月になりました。1年を振り返って、今年も楽しく元気に過ごせたことに感謝しながら、新しい年を気持ちよく迎えましょう。

今年の冬至は12月22日です。

**1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日。**

この日にかぼちゃを食べて、ゆず湯につかると、病気になるまいといわれています。