

3月 食物アレルギー対応食こんだてのおしらせ

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	ジャム ぶりかけ	のみもの	おかずのい				
1 (木)	米粉食パン			野菜スープ、ツナサラダ エッグフリーマヨネーズ、ひなまつりゼリー	米粉食パン マヨネーズ ひなまつりゼリー	ポークウインナー まぐろ油づけ	にんじん、キャベツ もやし、大根 きゅうり	ひなまつり ひなまつりは、「桃の節句」「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の成長と幸せを願う行事です。
2 (金)	ごはん		りんごジュース	きりたんぼ汁、さばみそ煮 ひじきと枝豆の炒めもの	ごはん きりたんぼ 米油	とり肉、さばみそに ひじき 油あげ	りんごジュース、大根 にんじん、ごぼう 干しいたけ、長ねぎ 糸こんにゃく、えだまめ	昔からひな人形や桃の花をそなえ、みなでお祝いします。
5 (月)	ごはん			わかめスープ、ピビンパッ カトルりんご	ごはん、さとう ごま油	わかめ、とうふ 牛ひき肉、みそ ぶたひき肉	コーン、干しいたけ 長ねぎ、もやし、りんご ゼンまい、ほうれん草 にんじん	
6 (火)	米粉麺			みそカレー豆乳ラーメン、鶏肉の米粉パン粉フライ ゆで野菜（キャベツ、いんげん）、アレルギー対応和風ドレッシング	米粉めん 白いりごま ごま油、米油 ドレッシング	ぶた肉 みそ 豆乳 鶏肉の米粉パン粉フライ	もやし、にんじん 長ねぎ、メンマ キャベツ、いんげん にんにく、しょうが	
7 (水)	ごはん	アレルギー対応のり ぶりかけ		キムチスープ チンジャオロースー	ごはん、ごま油 米油、でんぶん さとう ぶりかけ	ぶた肉 とうふ、みそ	はくさい、にんじん ごぼう、にら、ピーマン だけのこ、干しいたけ にんにく	
8 (木)	米粉食パン			コーンポタージュ、パquetteチャップ、アレルギー対応黒糖大豆 アレルギー対応ハンバーグ、ゆでキャベツ	米粉食パン じゃがいも	とり肉 豆乳 ハンバーグ 黒糖大豆	コーン、たまねぎ にんじん、パセリ キャベツ	ご卒業おめでとう 献立
9 (金)	ごはん			しょうがみそおでん、あじ塩焼き ゆで野菜（もやし、きゅうり、コーン）、アレルギー対応イタリアンドレッシング	ごはん ドレッシング	あつあげ、みそ むすびこんにゃく チキンボール あじ塩焼き	大根、にんじん こんにゃく、しょうが もやし、きゅうり コーン	14日は、6年生のご卒業をお祝いした献立です。「鯛」は日本ではとても馴染みの深い魚で、赤い色がめでたいとして、お祝いの席でよく出ます。鯛の形をしたオムレツや、ちらしずしなど食べてお祝いしましょう。
12 (月)	ごはん			チキンカレー、ごぼうサラダ アレルギー対応コーンクリームドレッシング、チョコプリン	ごはん じゃがいも ドレッシング チョコプリン	とり肉 豆乳	たまねぎ、にんじん アップルソース ごぼう、キャベツ	
13 (火)	米粉麺			きつねうどん、（油揚げ） もやしとにんじんの炒めもの、米粉カップケーキ	米粉めん 米油、さとう 米粉カップケーキ	とり肉 かまぼこ、油あげ ぶた肉	わらび、にんじん 長ねぎ、なめこ もやし、いんげん	
14 (水)	ごはん			あさりのすまし汁、あなか野菜豆腐（鯛型） 五目ちらしずしの具、お祝いゼリー	ごはん、でんぶん さとう お祝いゼリー 米粉ラザニア	あさり、油あげ とうふ、いか かまぼこ 野菜とうら	にんじん、長ねぎ 干しいたけ だけのこ	
15 (木)	米粉食パン	りんご ジャム		白菜とベーコンのクリーム煮 パリパリ大根サラダ、アレルギー対応ノンオイル梅ドレッシング	米粉食パン じゃがいも ドレッシング りんごジャム	ベーコン 豆乳	はくさい、たまねぎ にんじん、パセリ 切り干し大根 きゅうり	
16 (金)	ごはん			ごしょ山宝汁、ホキしょうゆ煮 たけのこと長いものみそ炒め	ごはん、いもち 長いも、米油 白すりこま さとう、でんぶん	ぶた肉 みそ ホキしょうゆ煮	しめじ、たまごだけ 干しいたけ、にんじん ごぼう、長ねぎ、しょうが だけのこ、いんげん	今月のあみり産品 《青森市産》 米、りんご カシスジャム
19 (月)	ごはん			豚汁、揚げ米粉ギョウザ（2こ） もやしとにんじんのおひたし（しょうゆ）	ごはん じゃがいも 米油	ぶた肉 ギョウザ、みそ	たまねぎ、にんじん ごぼう、糸こんにゃく えだまめ、もやし	《青森県産》 牛ひき肉
20 (火)	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 ツナとキャベツの炒めもの	ごはん、ごま油 米油	とうふ まぐろ油づけ チキンハンバーグ	大根、にんじん ごぼう、糸こんにゃく 長ねぎ、キャベツ たまねぎ	
22 (木)	米粉食パン	カシス ジャム		コンソメスープ 米粉麺のミートソース	米粉食パン 米粉めん 米油 カシスジャム	ベーコン ぶたひき肉 牛ひき肉	キャベツ、にんじん もやし、長ねぎ、トマト 干しいたけ、たまねぎ ピーマン、マッシュルーム	ごぼう・長いも りんごジュース
23 (金)	ごはん			なめこ汁、きんぴらごぼう アレルギー対応ポークウインナー（2こ）	ごはん じゃがいも 米油、さとう 白いりごま	とうふ みそ ポークウインナー	なめこ、にんじん 長ねぎ、ごぼう 糸こんにゃく 干しいたけ	りんごジャム アップルソース

- 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。
- 魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。



ご進級・ご卒業、おめでとうございます。
さて、今年1年間の給食を振り返ってみて、みなさんの思い出に残っている給食は何ですか？楽しい給食時間を過ごすことができたでしょうか？
みなさんの心と体の栄養になる給食を安心・安全にお届けできるように、今後も継続して取り組んでいきます。

