

6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				おまに エネルギーのもとになる食品	おまに 体をつくる食品	おまに 体の調子をとる食品	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			もずくとあさりのコンソメスープ きのこスパゲッティ、アレルギー対応ごま付小魚	米粉パン 米粉麺、こめ油 白いりごま	もずく、ベーコン あさり カタクチイワシ	キャベツ、しろねぎ にんじん、まいだけ しめじ、パセリ 干しいたけ、玉ねぎ	みずの油炒め 「みず」は方言で、水辺や湿地帯のようにみずがある場所に生えていることに由来しています。正式名称は「鱗蛇草」といってウワバミ(大蛇)のすみそうな前に生えている草という意味です。6月頃が旬の山菜で東北でよく食べられています。くせがなく、シャキシャキした食べやすさが特徴です。 
2 (金)	ごはん			さつまい、アレルギー対応野菜豆腐 ひじき大豆炒め	ごはん さつまいも さとう こめ油	とり肉 油あげ、みそ ひじき、大豆 野菜どうふ	にんじん、しろねぎ ごぼう、糸こんにゃく	
5 (月)	ごはん			マーボー豆腐、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 はるさめ、ごま油 でんぷん ドレッシング	豚ひき肉 どうふ みそ	長ねぎ、にんじん キャベツ、にんにく しょうが、きゅうり	
6 (火)	ごはん	アレルギー対応のり ぶりかけ		せんぎり汁、アレルギー対応さんま洋風煮 みずの油炒め	ごはん さとう こめ油 のりぶりかけ	ひじき、油あげ みそ、さんま	キャベツ、にんじん しろねぎ、みず 切り干し大根 糸こんにゃく	
7 (水)	ごはん			豚挽肉のカレー、ゆで野菜(きゅうり、キャベツ、コーン) アレルギー対応和風ドレッシング、ぶどうゼリー	ごはん じゃがいも ドレッシング ぶどうゼリー	豚ひき肉 大豆、豆乳	玉ねぎ、にんじん えだまめ、にんにく アップルソース、キャベツ きゅうり、コーン	
8 (木)	米粉食パン			野菜コンソメスープ 米粉マカロニのアラビアータ、アレルギー対応大豆小魚	米粉パン 米粉マカロニ	とり肉 ベーコン、大豆 カタクチイワシ	玉ねぎ、にんじん もやし、パセリ なす、マッシュルーム トマト、にんにく	
9 (金)	ごはん			豚汁、アレルギー対応キャベツ入り平つくね 切り干しだいこん炒め	ごはん、さとう こめ油	豚肉 みそ 平つくね	にんじん、はくさい しろねぎ、糸こんにゃく 干しいたけ、ごぼう 切り干し大根	
12 (月)	ごはん			ほたてと豆腐のみそ汁、手作りポークメンチカツ せんキャベツ、パックソース、アップルコンポート	ごはん こめ油 でんぷん	ほたて、どうふ みそ、ハンバーグ 大豆フレーク	ごぼう、にんじん 切り干し大根 キャベツ アップルコンポート	
13 (火)	ごはん			きりたんぼ汁、さばみそ煮 五目きんぴら	ごはん きりたんぼ 白いりごま ごま油	とり肉 さば、みそ 大豆	大根、にんじん ごぼう、まいだけ しろねぎ 糸こんにゃく	
14 (水)	ごはん			かき玉中華スープ、いかボールとほたてのケチャップ煮 県産りんご入りフルーツポンチ	ごはん、でんぷん 白いりごま ごめ油 さとう	豚肉 大豆フレーク いかボール しょうが、にんじん りんご、パイナップル	はくさい、干しいたけ だけ、玉ねぎ キャベツ、にんにく しょうが、にんじん りんご、パイナップル	
15 (木)	米粉食パン	カシス ジャム		県産コーンポタージュ、アレルギー対応チキンハンバーグ 生野菜(キャベツ、きゅうり)、アレルギー対応フレンチドレッシング	米粉パン、こめ油 ドレッシング カシスジャム	とり肉、豆乳 チキンハンバーグ	コーン、ほうれん草 玉ねぎ、にんじん パセリ、キャベツ きゅうり	
16 (金)	ごはん			いかボールとだいこんのみそ汁 たらみそ焼、長いものスタミナ炒め	ごはん、長いも 白いりごま ごま油 さとう	いかボール どうふ たら、みそ 豚ひき肉	大根、にんじん ごまつな、しろねぎ しめじ、玉ねぎ にんにく、しょうが	
19 (月)	ごはん			県産だしのけんちん汁、アレルギー対応さんま洋風煮 ゆで野菜(もやし、きゅうり)、アレルギー対応梅ドレッシング	ごはん ごま油 ドレッシング	どうふ 油あげ さんま	大根、にんじん ごぼう、しろねぎ 糸こんにゃく もやし、きゅうり	
20 (火)	ごはん			とうふとわかめのみそ汁、さけ米粉カツ せんキャベツ、パックソース、アレルギー対応黒糖大豆	ごはん こめ油 黒糖大豆	わかめ、どうふ みそ さけ米粉カツ	にんじん、もやし しろねぎ、しめじ キャベツ、ごぼう	
21 (水)	ごはん		りんごソース	きのこのサンラータンスープ、アレルギー対応キャベツ入り平つくね わかめサラダ、アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん はるさめ でんぷん ドレッシング	豚肉 大豆 平つくね、わかめ 高野どうふ	りんごジュース だけ、しめじ にんじん、しろねぎ しょうが、キャベツ	
22 (木)	米粉食パン	県産 りんご ジャム		ブラウنشチュー、とり肉の菜パン粉フライ(みそ味) せんれutas、アレルギー対応フレンチドレッシング	米粉パン、こめ油 じゃがいも ドレッシング りんごジャム	豚肉、豆乳 鶏肉の米粉パン粉 フライ	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム レタス	
23 (金)	ごはん			すいとん、手作りさば照焼 糸こんにゃくとメンマの炒め物	ごはん、トック さとう、こめ油 でんぷん	とり肉、油あげ さば	ごぼう、にんじん しろねぎ、しょうが メンマ、糸こんにゃく	
26 (月)	ごはん			ベーコンとだいこんのしょうがスープ アレルギー対応ハンバーグ、キャベツとコーンの炒め物、アレルギー対応プリン	ごはん こめ油 プリン	ベーコン ハンバーグ	大根、にんじん しろねぎ、パセリ ごぼう、しょうが キャベツ、コーン、しめじ	
27 (火)	ごはん			キムチスープ、チャブチェ メロン(1/8こ)	ごはん、ごま油 さとう、はるさめ 白いりごま	豚肉 どうふ、みそ 豚ひき肉	はくさい、もやし にんじん、にんにく 玉ねぎ、ピーマン 干しいたけ、メロン	
28 (水)	ごはん	アレルギー対応のり ぶりかけ		鶏だんごのみそ汁、ホキしょうゆ煮 ほうれん草ともやしのおひたし(しょうゆ)	ごはん さとう のりぶりかけ	チキンボール どうふ、ホキ みそ	大根、はくさい にんじん、しろねぎ しょうが、もやし ほうれん草、ごぼう	
29 (木)	米粉食パン			クラムチャウダー、アレルギー対応ソーセージステーキ 生野菜(きゅうり、レタス)、アレルギー対応イタリアンドレッシング	米粉パン じゃがいも こめ油 ドレッシング	あさり、ベーコン 豆乳 ソーセージステーキ	玉ねぎ、にんじん ほうれん草、きゅうり レタス	
30 (金)	ごはん			チンゲン菜と豚肉の中華スープ アレルギー対応つくね棒、豆乳ゼリー入りフルーツポンチ	ごはん 豆乳ゼリー	豚肉 つくね棒	チンゲンサイ、しめじ にんじん、しろねぎ もやし、マンゴー アロエ	

6月20日の献立

20日の献立は、一般給食と同じ献立です。みんな楽しんでいただきますように。

※同じ給食ですが、一般給食のおかわりはできません。



今月の青森産品

- 《青森市産》
米、カシスジャム
- 《青森県産品》
りんごジュース
ごぼう
切り干し大根
コーン、ほたて
乾燥たまねぎ、豆腐
いかボール、長いも
県産だし
豚肉、豚ひき肉
とり肉、大豆、りんご
みそ
アップルコンポート
とり肉の菜パン粉フライ

- ◆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。
- ◆教育委員会では、米飯給食の推進を図るため、6月から9月までの間、麺類の提供を休止しています。児童生徒並びに保護者の皆様にはご理解いただきますようお願いいたします。