

11月 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				おもちにエネルギーのもとになる食品	おもちに体をつくる食品	おもち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	おかずのい				
1 (水)	ごはん			白菜とえのきだけのみそ汁、ぶどうゼリー 肉団子のケチャップ煮(4こ)、もやしとにらの炒め物	ごはん、さとう ごめ油 ぶどうゼリー	とうふ、みそ 肉だんご	はくさい、えのきだけ 長ねぎ、にんにく しょうが、もやし にら、にんじん	五目炒めビーフン ビーフンは米粉で作った麺です。台湾や中国の料理によく使われます。五目炒めビーフンは中華味のやきそばのようなおいしい料理です。
2 (木)	ごはん			どさんこ汁、さんまの塩焼き ゆで野菜(キャベツ・きゅうり)、エッグフリーマヨネーズ	ごはん、じゃがいも マヨネーズ	とり肉、わかめ みそ、豆乳 さんまの塩焼き	にんじん、コーン 長ねぎ、キャベツ きゅうり	
6 (月)	ごはん			チンゲン菜と竹の子の中華スープ 焼き米粉ギョウザ(2こ)、五目炒めビーフン	ごはん、ビーフン ごめ油、さとう ごま油	米粉ギョウザ ぶた肉、いか	チンゲン菜、にんじん たけのこ、長ねぎ 干しいたけ、たまねぎ カラビーマン、きくらげ	
7 (火)	ごはん			高野豆腐と大根のみそ汁、アレルギー対応さけ米粉カツ ゆで野菜(キャベツ・にんじん)、ソース	ごはん、ごめ油	高野とうふ、油あげ みそ、さけ米粉カツ	大根、長ねぎ ほうれん草、干しいたけ キャベツ、にんじん	食物繊維でスッキリ! 大根やごぼう・にんじんなど、根の部分を食べる野菜は食物繊維が豊富です。食物繊維は、腸の中の環境を整え、便通をよくする働きがあります。
8 (水)	米粉麺			みそラーメン、みかんゼリー パンパンナー(ささみ水煮・もやし・きゅうり)・アレルギー対応風ドレッシング	米粉めん、ごま油 ドレッシング みかんゼリー	ぶた肉、なると わかめ、みそ ささみ水煮	キャベツ、にんじん 長ねぎ、しょうが にんにく、にら、メンマ もやし、きゅうり	
9 (木)	ごはん			チキンカレー、切り干し大根のサラダ アレルギー対応梅ドレッシング	ごはん、じゃがいも ごめ油 ドレッシング	とり肉、豆乳	たまねぎ、にんじん アップルソース、きゅうり 切り干し大根、コーン	
10 (金)	米粉食パン			ポトフ、アレルギー対応ハンバーグ ツナとキャベツの炒め物	米粉食パン、ごめ油	ホークフランク ハンバーグ、まぐろ	大根、にんじん、ごぼう たまねぎ、パセリ キャベツ、もやし しめじ	
13 (月)	ごはん			米粉ワンタンスープ、アレルギー対応キャベツ入り平つくね チンゲン菜と玉ねぎの中華炒め	ごはん、 米粉ワンタン ごま油、さとう	ぶた肉 キャベツ入り平つくね	はくさい、干しいたけ にんじん、長ねぎ たけのこ、チンゲン菜 たまねぎ	
14 (火)	ごはん			あさりと小松菜のみそ汁、カットりんご さばの塩焼き、根菜とこんにやくの炒め物	ごはん、さとう ごめ油	あさり、とうふ さばの塩焼き みそ、ぶた肉	小松菜、長ねぎ れんこん、にんじん ごぼう、糸こんにやく 干しいたけ、りんご	
15 (水)	米粉麺			きつねうどん、手作りポテトコロッケ チンゲン菜ともやしの炒め物、黒糖大豆	米粉めん、ごま油 ごめ油、じゃがいも でんぷん 黒糖大豆	ぶた肉、油あげ かまぼこ 大豆フレーク	わらび、にんじん 長ねぎ、チンゲン菜 もやし、玉ねぎ	16日はふるさと産品給食の日
16 (木)	ごはん			いかのつみれ汁、さけの照り焼き 小松菜と鶏肉のごま塩炒め、りんごとカシスのゼリー	ごはん、ごま油 白すりごま、さとう でんぷん りんごとカシスのゼリー	いかボール、みそ さけ、とり肉	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ 小松菜、たまねぎ	この日は私達のふるさと、【青森】にこだわった給食です。お米や牛乳の他に、いかや野菜など青森県産品がたっぷり使われています。また青森市自慢のカシスとりんごのゼリーがつきます。ふるさとの味を味わいましょう。
17 (金)	米粉食パン	りんごジャム		ミネストローネ、とり肉の米パン粉フライ(塩味) わかめのサラダ、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、ごめ油 米粉マカロニ、ジャム ドレッシング	ベーコン とり肉の米パン粉フライ わかめ	たまねぎ、にんじん キャベツ、トマト きゅうり、コーン	
20 (月)	ごはん			みそけんちん汁 アレルギー対応野菜とうふ、ひじきと枝豆の炒め物	ごはん、さとう ごめ油、ごま油	とうふ、ちくわ みそ、ひじき 油あげ、野菜とうふ	大根、にんじん ごぼう、糸こんにやく 長ねぎ、えだまめ	
21 (火)	ごはん			厚揚げと大根のみそ汁 アレルギー対応チキンハンバーグ、五目きんぴら	ごはん、白いりごま さとう、ごめ油	厚揚げ、みそ チキンハンバーグ ぶた肉	ほうれん草、大根 にんじん、ごぼう もやし	
22 (水)	米粉麺			ほたてのタンメン、揚げ米粉ギョウザ(2こ) ゆで野菜(チンゲン菜、にんじん)、アレルギー対応風ドレッシング	米粉めん、ごま油 ドレッシング ごめ油	ほたて、ぶた肉 ギョウザ	キャベツ、もやし にんじん、コーン きくらげ、長ねぎ チンゲン菜	
24 (金)	ごはん	アレルギー対応のりふりかけ	りんごジュース	つくねと白菜のみそ汁 アレルギー対応さけ米粉カツ、ひき肉とキャベツの炒め物	ごはん、ごめ油 ふりかけ	とりだんご、みそ 油あげ、さけ米粉カツ ぶたひき肉	りんごジュース、大根 はくさい、干しいたけ 長ねぎ、キャベツ、しめじ にんじん、カラビーマン	
27 (月)	ごはん			にらたま風汁、あじ塩焼き 切り干し大根の炒め物	ごはん、さとう ごめ油	ぶた肉 大豆フレーク あじ塩焼き	にんじん、にら たまねぎ、切り干し大根 干しいたけ	今月の青森産品 《青森市産》米・りんご・カシス・長ねぎ・キャベツ 《青森県産》小松菜・ごぼう・にんじん・大根・白菜・じゃがいも・コーン・いか・ほたて・米粉ワンタン・大豆・豚肉・鶏肉
28 (火)	ごはん			わかめとなるとの中華スープ、アレルギー対応つくね棒 ゆで野菜(もやし、にんじん)、アレルギー対応フレンチドレッシング	ごはん、白いりごま ドレッシング	わかめ なると、つくね棒	にんじん、えのきだけ はくさい、長ねぎ もやし	
29 (水)	米粉麺			おろしなめこうどん、アレルギー対応ポークウィンナー チンゲン菜といかの炒め物、アレルギー対応ごま付小魚	米粉めん 白すりごま、ごま油 白いりごま	ぶた肉、油あげ かまぼこ、いか ポークウィンナー カタクチイワシ	大根、なめこ、にんじん わらび、長ねぎ チンゲン菜、たまねぎ エリンギ	
30 (木)	ごはん			大根と小松菜のみそ汁 ホキのしょうゆ煮、ふきの炒め物	ごはん、さとう ごめ油	みそ、油あげ ホキ	大根、にんじん 小松菜、ごぼう ふき、糸こんにやく	

- ◆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。

