

12月 食物アレルギー対応食 こんだてのおしらせ

実施日	こんだて			おみに エネルギーの もとになる食品	おみに 体をつくる 食品	おみに 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 (金)	米粉食パン 	ひんげん 県産 りんごジャム		わかめスープ トマトクリーム米粉スパゲティ、アレルギー対応プリン	米粉食パン、ジャム こめ油、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	<b>今月から新米に なります！</b>
4 (月)	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	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。
5 (火)	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 でんぶん	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	<b>新米ごはん おいしいね</b> 
6 (水)	米粉麺 			みそラーメン、手作りポテトコロッケ くわわかめのサラダ、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、でんぶん 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 くわわかめ	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	
7 (木)	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ードレッシング、みかんゼリー	ごはん、こめ油 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	
8 (金)	米粉パン 			米粉ワタンスープ 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 野菜とうふ 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	
11 (月)	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	<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15日にクリスマス 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)	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 こめ油 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	
13 (水)	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	
14 (木)	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 こめ油	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	
15 (金)	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、でんぶん 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	
18 (月)	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	<b>今月の青森産品</b> 《青森市産》  こめ 米・りんご 《青森県産》
19 (火)	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	
20 (水)	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	りんごジャム  りんごジュース
21 (木)	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 こめ油	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	

◆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。



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。