



2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			おかし	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					
1 (木)	ごはん		りんごジュース	おかず	ごはん トック ドレッシング	とり肉 油あげ ひじき さば	ごぼう、にんじん 大根、しょうが ブロッコリー りんごジュース	節分 2月3日は節分です。「鬼は外、福は内」と唱えながら豆をまき、自分の年の数、又は、自分の年の数より一個多く食べて、一年の健康や無事を祈る日です。給食でも節分を楽しみましょう。
2 (金)	米粉食パン	りんご ジャム		おかず	米粉食パン さとう ジャム こめ油	牛肉、大豆 白いんげん豆 金時豆 チキンハンバーグ	たまねぎ、にんじん さやいんげん パセリ、トマト コーン、ほうれん草	
5 (月)	ごはん			おかず	ごはん 白いりごま ごま油	ほたて、みそ とうふ、油あげ あじ塩焼き 黒糖大豆	ごまつな、長ねぎ えだまめ、ごぼう にんじん こんにやく	
6 (火)	ごはん			おかず	ごはん さとう でんぷん	油あげ とり肉	れんこん、大根 にんじん、ごぼう にんにく、えだまめ かぼちゃ	
7 (水)	米粉麺			おかず	米粉めん こめ油	チキンボール とり肉の米パン粉 フライ	もやし、にんじん 長ねぎ、ほうれん草 にんにく、トマト 干しいたけ、大根	
8 (木)	ごはん			おかず	ごはん こめ油 さとう	たこボール こんぶ、みそ がんもどき ぶた肉	大根、にんじん こんにやく、コーン たまねぎ、しょうが にんにく、りんご	
9 (金)	米粉食パン			おかず	米粉食パン こめ油 米粉めん	ベーコン ぶたひき肉 大豆	ほうれん草、もやし にんじん、たまねぎ トマト、ピーマン パセリ、マッシュルーム	
13 (火)	ごはん			おかず	ごはん でんぷん	こうやとうふ 油あげ さば塩焼き みそ	大根、にんじん こんにやく、ごぼう ふき、ぜんまい はくさい、竹の子 しめじ	
14 (水)	米粉麺			おかず	米粉めん、ごま こめ油、さとう でんぷん 白すりごま	とり肉、油あげ かまぼこ、小魚 野菜入りかまぼこ 大豆フレーク	にんじん、えのきだけ 長ねぎ、干しいたけ ほうれん草、わらび ぜんまい、ふき	
15 (木)	ごはん			おかず	ごはん さつまいも ドレッシング チョコレートプリン	ぶた肉、油あげ ハンバーグ みそ	にんじん、長ねぎ こんにやく ごぼう 大根	
16 (金)	米粉パン			おかず	米粉パン こめ油 じゃがいも マヨネーズソース	大豆フレーク ベーコン とり肉の米パン粉 フライ、ツナ	キャベツ、にんじん たまねぎ、にんにく	
19 (月)	ごはん			おかず	ごはん こめ油 ドレッシング	ぶたひき肉 大豆 豆乳	たまねぎ、にんじん さやいんげん なす、ピーマン いよかん	
20 (火)	ごはん			おかず	ごはん 米粉ラザニア	キャベツ入り平つくね	はくさい、メンマ にんじん、ごまつな 干しいたけ	
21 (水)	米粉麺			おかず	米粉めん こめ油 でんぷん	あさり 大豆フレーク ハンバーグ フランクフルト	はくさい、たまねぎ にんじん、もやし 長ねぎ、メンマ アスパラガス	
22 (木)	ごはん			おかず	ごはん じゃがいも ドレッシング さとう	ぶた肉 ます塩焼き	たまねぎ、にんじん こんにやく えだまめ、もやし	
23 (金)	米粉食パン	いちご ジャム		おかず	米粉食パン じゃがいも ジャム こめ油	とり肉、豆乳 野菜豆腐 ベーコン	たまねぎ にんじん コーン はくさい	
26 (月)	ごはん			おかず	ごはん、ごま油 さとう、長いも 白すりごま	とうふ 油あげ つくね みそ	大根、こんにやく にんじん、長ねぎ ごぼう、竹の子 しょうが	
27 (火)	ごはん			おかず	ごはん でんぷん、さとう 春雨、ごま油 ドレッシング	ぶたひき肉 大豆、とうふ 小魚、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	
28 (水)	米粉麺			おかず	米粉めん さつまいも さとう、こめ油 でんぷん	ぶた肉 かまぼこ 豆乳 大豆フレーク	たまねぎ、にんじん 長ねぎ、キャベツ しめじ、コーン	



スキー汁

スキー汁はスキー発祥の地、新潟県の新潟山スキー場で作られたのが始まりの料理です。冷え切った体を温めてくれるスキー汁は人気を呼び、やがて、庶民の味となりました。材料はスキーに見立てて短冊に切られているのが特徴で、新潟県の学校給食にもでています。また、この日の付け合わせの大根おろしを雪に見立て、スキー場がイメージできる献立になっています。



今月のあもり産品

- 《青森市産》
- 米
- りんご
- 《青森県産》
- 牛肉、にんにく
- ごぼう、ほたて
- 米粉ワタ
- 長いも
- りんごジュース



◆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。