

1月 食物アレルギー対応食こんだてのおしらせ

青森市単独給食実施校

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 ととのえる食品	ひとこと
	主食	ジャム ふりかけ	ミルク ろい	おかずのい				
16 (火)	ごはん			つくねとチンゲン菜の中華スープ アレルギー対応チキンハンバーグ、れんこんとぶた肉の中華炒め	ごはん ごま油	牛乳、とり肉子 チキンハンバーグ ぶた肉	チンゲン菜、長ねぎ にんじん、たけのこ れんこん	新しい年が はじまりました
17 (水)	米粉麺(細)			かじわうどん、アレルギー対応鶏肉の米粉フライ ゆで野菜(キャベツ、きゅうり、にんじん)、アレルギー対応コーンクリームドレッシング	米粉麺 ごめ油 ドレッシング	牛乳、とり肉 かまぼこ 鶏肉の米粉フライ	にんじん、長ねぎ わらび、キャベツ きゅうり	なんでも好き嫌いなく 食べて、今年も一年元 気に過ごしましょう。
18 (木)	ごはん			チキンカレー、わかめときゅうりのサラダ アレルギー対応梅ドレッシング、ブルーベリーゼリー	ごはん、ごめ油 じゃがいも ドレッシング ブルーベリーゼリー	牛乳、とり肉 豆乳、わかめ	たまねぎ、にんじん きゅうり	けの汁 けの汁は、津軽地に伝 わる郷土料理です。よく 煮こんで味のしみた野菜 をたっぷりいただきます しょう。
19 (金)	米粉食パン		りんごジュース	じゃがいものコンソメスープ、アレルギー対応キャベツ入り平つくね ベーコンとキャベツの炒め物、アレルギー対応黒糖大豆	米粉パン じゃがいも	キャベツ入り平つく ね ベーコン、黒糖大 豆	だいごん、にんじん ハセリ、たまねぎ キャベツ、しめじ りんごジュース	
22 (月)	ごはん			さつま汁、アレルギー対応さばのみそ煮 白菜と人参のおひたし、アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん さつまいも ドレッシング	牛乳 みそ、とり肉 さばのみそ煮	しめじ、にんじん 長ねぎ、ごぼう はくさい	
23 (火)	ごはん			あさりと小松菜のみそ汁、アレルギー対応つくね棒 豚肉とたけのこの中華炒め	ごはん さとう ごめ油	牛乳、あさり とうふ、みそ つくね、ぶた肉	ごまつな、にんじん 長ねぎ、たけのこ ピーマン、しょうが	
24 (水)	米粉麺(細)			塩ラーメン、アレルギー対応ギョウザ チンゲン菜と大豆の炒め物、カットりんご	米粉麺 白いりごま ごめ油	牛乳、わかめ なると ギョウザ 大豆フレーク	はくさい、にんじん 長ねぎ、もやし チンゲン菜、きくらげ りんご	今月の青森産品
25 (木)	ごはん			けの汁、たら塩こうじの竜田揚げ ゆで野菜(キャベツ、にんじん)、アレルギー対応パックソース	ごはん ごめ油	牛乳、油あげ みそ ごうどうふ たら塩こうじ竜田	だいごん、にんじん ごぼう、ゆき ぜんまい、キャベツ こんにゃく	《青森市産》 米(つがるロマン) カットりんご
26 (金)	米粉食パン		いちごジャム	鶏肉と長いもの豆乳クリーム煮、アレルギー対応野菜豆腐 ほうれん草とにんじんのサラダ、アレルギー対応フレンチドレッシング	米粉パン 長いもの ドレッシング いちごジャム	牛乳、とり肉 豆乳、わかめ 野菜とうふ	たまねぎ にんじん コーン ほうれん草	《青森県産》 りんごジュース
29 (月)	ごはん			たら汁、手づくりたれの肉団子(5こ) きんぴらごぼう	ごはん てんぷん、ごめ油 白いりごま さとう	牛乳、とうふ たら、みそ とり団子	だいごん、にんじん 長ねぎ、ごぼう こんにゃく、しょうが	《青森県産》 りんごジュース
30 (火)	ごはん			いもち汁、あじの塩焼き アレルギー対応ポークフランクとキャベツの炒め物	ごはん、ごめ油 いもち	牛乳、とり肉 あじの塩焼き ポークフランクフルト	だいごん、にんじん ごぼう、長ねぎ 干しいたけ、もやし キャベツ、もやし	ごぼう・長いも アップルソース
31 (水)	米粉麺(細)			天ぷらうどん、(野菜入りかまぼこ) 白菜とにんじんと茹のおひたし(しょうゆ)、みかんゼリー	米粉麺 ごめ油	牛乳、ぶた肉 野菜入りかまぼこ	わらび、にんじん 干しいたけ、長ねぎ はくさい、きく みかんゼリー	

- ◆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。

給食の歴史を学ぼう！

1月24日から30日は

全国学校給食週間！

～全国学校給食週間って、なんだろう？～

【全国学校給食週間】とは・・・

世界中の人々の温かい心で日本の給食が再開されたことを記念する行事です。この期間は、日本全国で学校給食に関する、さまざまな取り組みが行われています。



学校給食のはじまり

日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市ではじまりました。当時、食事を十分に取ることができなかった子どもたちのために出していた食事が、学校給食のはじまりと言われています。

山形県ではじまった学校の食事は、その後、日本全国に広がりました。

しかし・・・

戦争によって学校の食事が続けられなくなってしまい、日本の子どもたちは、十分な栄養をとることができなくなってしまうのです。



学校給食がふたたび

戦後、日本の子どもたちは、十分な食事をとることができず、成長に必要な栄養が足りていない日々が、長く続きました。

そんなある日・・・

日本の子どもたちの様子を聞いた世界中の人々から、日本の子どもたちのために、たくさんの食べものも送られてきたのです。これにより昭和21年12月24日、学校の食事がふたたびはじまることとなり、今日まで続く日本の学校給食となりました。

これを記念し、冬休みに重ならないように、一ヶ月後の1月24日から30日までを【全国学校給食週間】としました。



【当時の給食】

おにぎり
塩鮎
菜の漬け物



学校給食がたくさんの人々に支えられていることに感謝していただきます！

