

平成29年

青森市のアレルギー対応食は『えび・かに・乳・小麦・そば・卵・落花生』を全て使用しないこんだてです



12月 食物アレルギー対応食こんだてのお知らせ



単独校

青森市単独給食実施校

実施日	こんだて			おかに 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 ぶりかけ	のみもの					おかずい
1 (金)	米粉食パン	けんあん 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、アレルギー対応ごま付小魚	米粉食パン りんごジャム ごめ油 白いりごま 米粉めん	わかめ とうふ ベーコン ごま付小魚	えのきだけ コーン 干しいたけ 長ねぎ たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ	だいこん
4 (月)	ごはん			根菜のごまみそ汁、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	だいこんのおもな産地は、北海道や千葉県、青森県が有名です。大根は、食べ物の消化を助けたり、のどの痛みを和らげ、風邪を予防する働きのある野菜です。
5 (火)	ごはん			いもち汁 鮭のちゃんちゃん炒め	ごはん いもち でんぶん	ふた肉 油あげ 鮭 みそ	糸こんにゃく にんじん 長ねぎ しめじ もやし にんにく	
6 (水)	米粉麺			みそラーメン、手作りポテトコロッケ くきわかめのサラダ、アレルギー対応梅ドレッシング、カットりんご	米粉めん 白いりごま ごま油 じゃがいも でんぶん ごめ油 ドレッシング	ふた肉 みそ 大豆フレーク くきわかめ	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 りんご	
7 (木)	ごはん			ポークカレー、ごぼうサラダ アレルギー対応コーンクリームドレッシング、みかんゼリー	ごはん じゃがいも ごめ油 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			米粉ワンタンスープ 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 えのきだけ 干しいたけ キャベツ たまねぎ パセリ	かぼちゃ
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	かぼちゃは、色の濃い野菜の緑黄色野菜です。目の働きを助けてくれたり、粘膜を強くし、ウイルスに負けない体をつくるのに効果のある、ビタミンAが多い野菜です。
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 ごめ油 さとう	とり団子 とうふ 鮭米粉カツ すき昆布 ふた肉 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 アレルギー対応和風乳化ドレッシング	米粉めん ドレッシング	ふた肉	にんじん 干しいたけ だけのご 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 ごま油 白いりごま	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 きやいんげん 干しいたけ	今月の青森産品
15 (金)	米粉食パン			パンプキンポターージュ、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 ドレッシング さとう でんぶん クリスマスミニケーキ	とり肉 豆乳	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ にんにく プロックリー カリフラワー コーン	《青森市産》 こめ(つがるロマン) カットりんご
18 (月)	ごはん			肉豆腐、アレルギー対応たれつきチキンハンバーグ 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、アレルギー対応ごま付小魚	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 チキンハンバーグ ごま付小魚	はくさい にんじん まいだけ 糸こんにゃく しょうが きゅうり	《青森県産》 みそ・ごぼう りんごジュース りんごジャム アップルソース
19 (火)	ごはん			豆腐とえのきのみそ汁、さばの塩焼き ほうれん草と白菜のおひたし(しょうゆ)	ごはん	あおさ 豆腐 みそ さばの塩焼き	にんじん えのきだけ 長ねぎ ほうれんそう 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 干しいたけ 小松菜 しめじ もやし	
21 (木)	ごはん			三平汁、とり肉米粉パン粉フライ(塩味) ゆでキャベツ、パックソース、アレルギー対応プリン	ごはん ごめ油 プリン	鮭 とうふ みそ とり肉米粉パン粉フライ	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。