

平成30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



2月 食物アレルギー対応食こんだてのおしらせ



単独校

青森市単独給食実施校

実施日	こんだて			おかしずくい	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おも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	米粉すいとん、さばのみぞれ煮 ゆで野菜(ブロッコリー、人参、ひじき)、アレルギー対応りんごミッドレッシング	ごはん トック ドレッシング	とり肉 油あげ さば ひじき	りんごジュース ごぼう にんじん だいこん しょうが ブロッコリー	節分
2 (金)	米粉食パン	果産りんごジャム		牛肉とミックスビーンズのトマトスープ アレルギー対応チキンハンバーグ、ほうれん草のコンソメ炒め	米粉食パン こめ油 さとう りんごジャム	牛肉 大豆 白いんげんまめ 青大豆 きんとき豆 チキンハンバーグ	玉ねぎ にんじん さやいんげん パセリ トマト ほうれん草 コーン	春の始まり をあらわす『立春』 その前の白が【節分】です。むかしから、季節の変わり目には病気を防ぐためにおこす悪い鬼が現れるといわれ、その鬼をはらうため豆まきをするようになりました。炒った熱い大豆を鬼にめがけて投げることで、「悪いことがおきないように」との願いがこめられています。
5 (月)	ごはん			ほたてと小松菜のみそ汁、あじの塩焼き 五目きんぴら、アレルギー対応黒糖大豆	ごはん 白りごま ごま油	ほたて とうふ みそ あじの塩焼き 油あげ 黒糖大豆	小松菜 長ねぎ 枝豆 ごぼう こんにゃく	
6 (火)	ごはん			根菜汁、チキン照り焼き かぼちゃの煮物	ごはん さとう でんぶん	油あげ とり肉	れんこん だいこん にんじん ごぼう にんにく かぼちゃ 枝豆	
7 (水)	米粉種(細)			アレルギー対応とり団子のしょうゆラーメン とり肉の米パン粉フライ(塩味)、大根とほうれん草のケチャップ煮	米粉めん こめ油	とり団子 とり肉の米パン粉フライ	もやし にんじん 長ねぎ 干しいたけ だいこん ほうれん草 にんにく トマト	
8 (木)	ごはん			しょうがみそおでん 豚肉と玉ねぎの焼肉炒め、カットりんご	ごはん さとう こめ油	たこボール こんぶ がんととき みそ ぶた肉	だいこん にんじん こんにゃく しょうが 玉ねぎ コーン にんにく りんご	
9 (金)	米粉食パン	果産りんごジャム		ほうれん草ともやしのコンソメスープ 大豆入りミートソース米粉スパゲッティ	米粉食パン 米粉めん こめ油 りんごジャム	ベーコン ぶたひき肉 大豆	ほうれん草 にんじん もやし パセリ 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマト	しっかり 手洗い
13 (火)	ごはん			けの汁、さばの塩焼き 白菜としめじの炒めもの	ごはん でんぶん	高野豆腐 油あげ ごぼう ぶき さばの塩焼き	だいこん にんじん ごぼう ぶき ぜんまい こんにゃく はくさい ただのこ しめじ	しょうがみそおでん
14 (水)	米粉種(細)			山菜うどん、かまぼこフライ ほうれん草とえのきたけのごま炒め、アレルギー対応チョコプリン	米粉めん さとう でんぶん こめ油 白すりごま チョコプリン	とり肉 油あげ かまぼこ 大豆フレーク	にんじん 長ねぎ ぶき 細竹 ぜんまい えのきたけ 干しいたけ ほうれん草	しょうがみそおでんは、青森市を中心に昭和20年頃から食べられている、ご当地グルメです。おでんにつけて食べる味噌だれの中に、おろした生姜が入っています。現在では青森市だけでなく、津軽地方の一般的な、おでんの食べ方として広がっていて、青森のおでんと言えば、【しょうがみそおでん】のことを指すほど、全国的にも有名です。
15 (木)	ごはん			スキー汁、アレルギー対応ハンバーグ 大根おろし、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	ぶた肉 油あげ みそ ハンバーグ	にんじん 長ねぎ ごぼう こんにゃく だいこん	
16 (金)	米粉パン			ベーコンとキャベツのスープ とり肉の米パン粉フライ(みそ味)、じゃがいもとツナのにんにくマヨネーズサラダ	米粉丸パン こめ油 じゃがいも	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 玉ねぎ にんにく	
19 (月)	ごはん			大豆入りキーマカレー、いよかんゼリー いんげんと人参のゆで野菜、アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん こめ油 ドレッシング いよかんゼリー	ぶたひき肉 大豆 豆乳	玉ねぎ にんじん なす ピーマン さやいんげん いよかん	
20 (火)	ごはん			県産米粉ワンタンスープ キャベツ入り平つくね、小松菜と人参のおひたし(しょうゆ)	ごはん 米粉ラザニア	キャベツ入り平つくね	はくさい 干しいたけ にんじん メンマ 小松菜	
21 (水)	米粉種(細)			あさりの塩ラーメン、メンチカツ アスパラガスとフランクの炒めもの	米粉めん こめ油 でんぶん	あさり ハンバーグ 大豆フレーク ポークフランクフルト	はくさい 玉ねぎ にんじん もやし 長ねぎ メンマ アスパラガス	今月の青森産
22 (木)	ごはん			肉じゃが、ますの塩焼き ゆでもやし、アレルギー対応梅ドレッシング	ごはん じゃがいも さとう ドレッシング	ぶた肉 ますの塩焼き	玉ねぎ にんじん こんにゃく 枝豆 もやし	《青森市産》 こめ(つがるロマン) カットりんご
23 (金)	米粉食パン	いちごジャム		ホワイトシチュー、アレルギー対応野菜豆腐 白菜とベーコンのコンソメ炒め	米粉食パン じゃがいも こめ油 いちごジャム	とり肉 野菜とうふ ベーコン 豆乳	玉ねぎ にんじん コーン はくさい	《青森県産》 みそ・ごぼう
26 (月)	ごはん			けんちん汁、たれ付つくね棒 長いもとたけのこのごまみそ炒め	ごはん ごま油 長いも さとう 白すりごま	とうふ 油あげ みそ つくね棒	だいこん ごぼう にんじん こんにゃく 長ねぎ たけのこ しょうが	りんごジュース
27 (火)	ごはん			マーボー豆腐、焼き米粉ギョウザ(2こ) リャンバンサンスー、アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん でんぶん さとう ごま油 はるさめ ドレッシング	ぶたひき肉 とうふ みそ ギョウザ	長ねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが きゅうり	りんごジャム アップルソース
28 (水)	米粉種(細)			カレーうどん、手作りさつまいもコロッケ キャベツとしめじのあんかけ炒め、大豆入り小魚	米粉めん さつまいも さとう こめ油 でんぶん	ぶた肉 かまぼこ 豆乳 大豆フレーク 大豆小魚	玉ねぎ にんじん 長ねぎ キャベツ しめじ コーン	

◆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。