

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



3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 ぶりかけ | のみもの | おかずるい | | | | |
| 1 (木) | ごはん | | | なめこ汁、きんぴらごぼう アレルギー対応ポークウインナー（2こ） | ごはん、ごめ油 じゃがいも さとう 白いりごま | とうふ、みそ 油あげ ポークウインナー | なめこ、にんじん 長ねぎ、ごぼう こんにやく 干しいたけ | いちご |
| 2 (金) | 米粉食パン | | | 野菜スープ、ツナサラダ エッグフリーマヨネーズ、みかんゼリー | 米粉パン マヨネーズ みかんゼリー | ポークフランス まぐろ油漬け | にんじん、キャベツ もやし、大根 きゅうり | |
| 5 (月) | ごはん | | りんごジュース | きりたんぽ汁、さばみそ煮 ひじきと枝豆の炒めもの、アレルギー対応黒糖大豆 | ごはん きりたんぽ ごめ油 | とり肉、さば ひじき、油あげ 黒糖大豆 | りんごジュース、大根 にんじん、ごぼう 干しいたけ、長ねぎ こんにやく、えだまめ | いちごにはたくさんの種類があり、栃木の「とちおとめ」や、福岡の「あまおう」などが有名です。赤くて、可愛くて、いい香りがして、甘酸っぱい、いちごには、ビタミンCやポリフェノール、鉄分、カリウムなどの栄養素もたっぷり含まれています。 |
| 6 (火) | ごはん | | | わかめスープ、ピピンパッ カットりんご | ごはん、さとう ごま油 | わかめ、とうふ ぶたひき肉 牛ひき肉、みそ | コーン、干しいたけ 長ねぎ、もやし ぜんまい、ほうれん草 にんじん、りんご | |
| 7 (水) | 米粉種(細) | | | みそカレー豆乳ラーメン、鶏肉の米粉フライ ゆで野菜(キャベツ、いんげん)、アレルギー対応和風ドレッシング | 米粉種 白いりごま ごま油、ごめ油 ドレッシング | ぶた肉、みそ 豆乳 鶏肉の米粉フライ | もやし、にんじん 長ねぎ、メンマ しょうが、こんにやく キャベツ、いんげん | 赤くて、可愛くて、いい香りがして、甘酸っぱい、いちごには、ビタミンCやポリフェノール、鉄分、カリウムなどの栄養素もたっぷり含まれています。 |
| 8 (木) | ごはん | アレルギー対応のりかけ | | ピリ辛スープ チンジャオロースー | ごはん、ごま油 ごめ油 でんぷん さとう | ぶた肉、とうふ みそ のりぶりかけ | はくさい、にんじん ごぼう、こんにやく ピーマン、たけのこ 干しいたけ、にら | |
| 9 (金) | 米粉食パン | | | コーンポタージュ、アレルギー対応ハンバーグ ゆでキャベツ、パックケチャップ | 米粉パン じゃがいも ごめ油 | とり肉 豆乳 ハンバーグ | コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ キャベツ | |
| 12 (月) | ごはん | | | しょうがみそおでん、あじ塩焼き ゆで野菜(もやし、きゅうり、コーン)、アレルギー対応イタリアンドレッシング | ごはん ドレッシング | 厚揚げ チキンボール 昆布、みそ あじ塩焼き | 大根、にんじん こんにやく しょうが、もやし きゅうり、コーン | |
| 13 (火) | ごはん | | | チキンカレー、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、ぶどうゼリー | ごはん じゃがいも ドレッシング ぶどうゼリー | とり肉、豆乳 | 玉ねぎ、にんじん アップルソース ごぼう、キャベツ | |
| 14 (水) | 米粉種 | | | きつねうどん、アレルギー対応たれつきつね棒 もやしとにんじんの炒めもの | 米粉種、ごめ油 さとう | とり肉 かまぼこ 油あげ、ぶた肉 つくね棒 | わらび、にんじん 長ねぎ、なめこ もやし、いんげん | |
| 15 (木) | ごはん | | | あさりのすまし汁、あんかけ野菜豆腐 こもくちらしずしの臭、お祝いいちごゼリー | ごはん 米粉ラザニア さとう、でんぷん お祝いデザート | あさり、とうふ 野菜豆腐、いか かまぼこ 油あげ | にんじん、長ねぎ 干しいたけ たけのこ | 今月の青森産品 |
| 16 (金) | 米粉食パン | りんごジャム | | 白菜とベーコンのクリーム煮 バリバリ大根サラダ、アレルギー対応ノンオイル梅ドレッシング | 米粉パン じゃがいも ドレッシング りんごジャム | ベーコン あさり 豆乳 | はくさい、玉ねぎ にんじん、パセリ 切り干し大根 きゅうり | |
| 19 (月) | ごはん | | | ごしよ山宝汁、ホキしょうゆ煮 たけのこ長いものみそ炒め | ごはん、いもち 長いも、でんぷん 白すりごま さとう、ごめ油 | ぶた肉、ホキ みそ | しめじ、たまごだけ 干しいたけ、にんじん ごぼう、たけのこ、長ねぎ いんげん、しょうが | |
| 20 (火) | ごはん | | | 豚汁、揚げ米粉ギョウザ（2こ） ゆで野菜(もやし、にんじん)、アレルギー対応ノンオイル梅ドレッシング | ごはん じゃがいも ごめ油 | ぶた肉 米粉ギョウザ みそ | 玉ねぎ、にんじん ごぼう、えだまめ こんにやく、もやし | |
| 22 (木) | ごはん | | | けんちん汁、アレルギー対応たれ付チキンハンバーグ ツナとキャベツの炒め物 | ごはん ごま油 ごめ油 | とうふ チキンハンバーグ まぐろ油漬け | 大根、にんじん ごぼう、糸こんにやく 長ねぎ、キャベツ 玉ねぎ | |
| 23 (金) | 米粉食パン | | | コンソメスープ、米粉麺のミートソース 果肉入りりんごゼリー | 米粉パン、米粉麺 ごめ油 果肉入りりんごゼリー | ベーコン ぶたひき肉 牛ひき肉 | キャベツ、にんじん もやし、長ねぎ、玉ねぎ 干しいたけ、ピーマン マッシュルーム、トマト | りんごジュース ごぼう・長いも・牛ひき肉 県産りんごジャム アップルソース |

- ◆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。

◇おしらせ◇平成30年度から「こんだてのおしらせ」の用紙はB4からA4に変わります。