

6月 食物アレルギー対応食こんだてのおしらせ

単独給食実施校

青森市小学校給食センター

実施日	こんだて			おかし	おもとにエネルギーの もとになる食品	おもとに 体をつくる 食品	おもとに 体の調子をとる 食品	ひとこと
	主食	ジャム ふりかけ	のみもの					
1 (木)	ごはん			チンゲン菜と豚肉の中華スープ アレルギー対応つくね棒、野菜炒め、ももゼリー	ごはん ごめ油 さとう ももゼリー	ぶた肉 つくね棒	チンゲンサイ、しめじ にんじん、しろねぎ もやし、まいたけ にんにく、しょうが	みずの油炒め 「みず」は方言で、水 辺や湿地帯のようにみず がある場所に生えている ことに由来しています。 正式名称は「鱧蛇草」と いってウワバミ（大蛇） のすみそな所に生えて いる草という意味です。 6月頃が旬の山菜で東北 でよく食べられています。 くせがなく、シャキ シャキした食べやすさが 特徴です。
2 (金)	米粉食パン			もずくとあさりのコンソメスープ きのこスパゲッティー	米粉パン 米粉麺、ごめ油	もずく、ベーコン あさり	キャベツ、しろねぎ にんじん、まいたけ しめじ、パセリ 干しいたけ、たまねぎ	
5 (月)	ごはん			さつまい、アレルギー対応野菜豆腐 ひじき大豆炒め	ごはん さつまいも ごめ油 さとう	とり肉 油あげ、みそ ひじき、大豆 野菜豆腐	にんじん、しろねぎ ごぼう、糸こんにゃく	
6 (火)	ごはん			マーボー豆腐、アレルギー対応ソーセージステーキ リャンパンソース、アレルギー対応風ドレッシング	ごはん、さとう はるさめ、ごま油 でんぷん ドレッシング	ぶたひき肉 とうふ みそ ソーセージステーキ	長ねぎ、にんじん キャベツ、にんにく しょうが、きゅうり	
7 (水)	ごはん			せんぎりの汁、アレルギー対応さんま洋風煮 みずの油炒め	ごはん さとう ごめ油	ひじき、油あげ みそ、さんま	キャベツ、にんじん しろねぎ、みず 切り干しだいこん 糸こんにゃく	
8 (木)	ごはん			キーマカレー、ゆで野菜（きゅうり、キャベツ、コーン） アレルギー対応風ドレッシング、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	ぶたひき肉 大豆、豆乳	たまねぎ、にんじん えだまめ、にんにく アップルソース、キャベツ きゅうり、コーン	
9 (金)	米粉食パン			野菜コンソメスープ 米粉マカロニのアラビアータ、アレルギー対応プリン	米粉パン 米粉マカロニ プリン	とり肉 ベーコン	たまねぎ、にんじん もやし、パセリ なす、マッシュルーム トマト、にんにく	
12 (月)	ごはん			豚汁、アレルギー対応キャベツ入り平つくね 切り干しだいこん炒め	ごはん、さとう ごめ油	ぶた肉 みそ 平つくね	にんじん、ほくさい しろねぎ、糸こんにゃく 干しいたけ、ごぼう 切り干しだいこん	
13 (火)	ごはん			ほたてと豆腐のみそ汁、手作りポークメンチカツ せんキャベツ、パックソース、栗肉入りりんごゼリー	ごはん ごめ油 でんぷん りんごゼリー	ほたて、とうふ みそ、ハンバーグ 大豆フレーク	ごぼう、にんじん 切り干しだいこん キャベツ	
14 (水)	ごはん			きりたんぼ汁、さばみそ煮 五目きんぴら	ごはん きりたんぼ 白いりごま ごま油	とり肉 さば、みそ 大豆	だいこん、にんじん ごぼう、まいたけ しろねぎ 糸こんにゃく	
15 (木)	ごはん			かき玉中華スープ いかボールとほたてのケチャップ煮	ごはん、でんぷん 白いりごま ごめ油 さとう	ぶた肉 大豆フレーク いかボール ほたて	ほくさい、干しいたけ 大豆フレーク キャベツ、にんにく しょうが、にんじん	
16 (金)	米粉食パン	カシス ジャム		興産コーンポタージュ、アレルギー対応チキンハンバーグ 生野菜（キャベツ、きゅうり）、アレルギー対応フレンドドレッシング	米粉パン、ごめ油 ドレッシング カシスジャム	とり肉、豆乳 チキンハンバーグ	コーン、ほうれん草 たまねぎ、にんじん パセリ、キャベツ きゅうり	
19 (月)	ごはん			いかボールとだいこんのみそ汁 長いものスタミナ炒め、ミニトマト（2コ）	ごはん、長いも 白いりごま ごま油 さとう	いかボール とうふ ぶたひき肉	だいこん、にんじん ごま油、しろねぎ しめじ、たまねぎ にんにく、しょうが ミニトマト	
20 (火)	ごはん			興産だしのけんちん汁、アレルギー対応さんま洋風煮 ゆで野菜（もやし、きゅうり）、アレルギー対応ドレッシング	ごはん ごま油 ドレッシング	とうふ 油あげ さんま	だいこん、にんじん ごぼう、しろねぎ 糸こんにゃく もやし、きゅうり	
21 (水)	ごはん			とうふとわかめのみそ汁、さけ米粉カツ せんキャベツ、パックソース、アレルギー対応黒糖大豆	ごはん ごめ油 黒糖大豆	わかめ、とうふ みそ さけ米粉カツ	にんじん、もやし しろねぎ、しめじ キャベツ、ごぼう	
22 (木)	ごはん		りんごジュース	きのこのサンラータンスープ、アレルギー対応キャベツ入り平つくね わかめサラダ、アレルギー対応ドレッシング、アレルギー対応ごま付小魚	ごはん、はるさめ でんぷん ドレッシング 白いりごま	ぶた肉 大豆、高野とうふ 平つくね、わかめ カタクチワイシ	りんごジュース ただのこ、しめじ にんじん、しろねぎ しょうが、キャベツ	
23 (金)	米粉食パン	興産 りんご ジャム		ブラウنشチュウ、ツナサラダ アレルギー対応フレンドドレッシング	米粉パン、ごめ油 じゃがいも ドレッシング りんごジャム	ぶた肉、豆乳 まぐろ油漬	たまねぎ、にんじん マッシュルーム レタス	
26 (月)	ごはん			すいとん、手作りさば照焼 糸こんにゃくとメンマの炒め物	ごはん、トック さとう、ごめ油 でんぷん	とり肉、油あげ さば	ごぼう、にんじん しろねぎ、しょうが メンマ、糸こんにゃく	
27 (火)	ごはん			ベーコンとだいこんのしょうがスープ アレルギー対応ハンバーグ、キャベツとコーンの炒め物	ごはん ごめ油	ベーコン ハンバーグ	だいこん、にんじん しろねぎ、パセリ ごぼう、しょうが キャベツ、コーン、しめじ	
28 (水)	ごはん			キムチスープ、チャブチェ びわゼリー	ごはん、ごま油 さとう、はるさめ 白いりごま びわゼリー	ぶた肉 とうふ、みそ ぶたひき肉	ほくさい、もやし にんじん、にんにく たまねぎ、ピーマン 干しいたけ	
29 (木)	ごはん			鶏だんごのみそ汁、ホキしょうゆ煮 ほうれん草ともやしのおひたし（しょうゆ）	ごはん さとう	チキンボール とうふ、ホキ みそ	だいこん、ほくさい にんじん、しろねぎ しょうが、もやし ほうれん草、ごぼう	
30 (金)	米粉食パン			クラムチャウダー、ウィンナーのケチャップ炒め きゅうりとレタスの生野菜	米粉パン じゃがいも ごめ油 さとう	あさり、ベーコン 豆乳 ポークフランク	たまねぎ、にんじん ほうれん草、きゅうり レタス	



6月21日の献立

21日の献立は、一般給食と同じ献立です。みんな楽しんでいただきますように。

※同じ給食ですが、一般給食のおかわりはできません。



今月の青森産品

- 《青森市産》
- 米、カシスジャム
- 《青森県産品》
- りんごジュース
- ごぼう
- 切り干しだいこん
- コーン、ほたて
- 乾燥たまねぎ、豆腐
- いかボール、長いも
- 興産だし
- ぶた肉、ぶたひき肉
- とり肉、大豆
- みそ
- 栗肉入りりんごゼリー



- ◆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。
- ◆教育委員会では、米飯給食の推進を図るため、6月から9月までの間種類の提供を休止しています。児童生徒並びに保護者の皆様にはご理解いただきますようお願いいたします。