



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

青森市小学校給食センター

実施日	こんだて				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 体の働きを ととのえる食品	ひとこと
	主食	ジャム ぶりかけ	ミルク るい	おかずるい				
3 (月)	ごはん			せんぎり汁、アレルギー対応キャベツ入り平つくね わかめサラダ、アレルギー対応イタリアンドレッシング	ごはん ドレッシング	油あげ、ひじき みそ、平つくね	キャベツ、長ねぎ 切り干しだいこん にんじん、きゅうり	七夕 7日は、七夕にちなんで献立で「七夕ゼリー」がつきます。七夕は、天の川に隔てられた織姫と彦星が一年に一度会うという伝説にちなんで行事であり、五節句のひとつです。
4 (火)	ごはん			さつま汁、ほっけ塩焼き きんぴらごぼう	ごはん、ごま油 さつまいも 白いりごま	ぶた肉、油あげ みそ、ほっけ	だいこん、長ねぎ 糸こんにゃく、ごぼう にんじん、いんげん	
5 (水)	ごはん			夏野菜カレー、パリパリ大根サラダ アレルギー対応和風ドレッシング、みかんゼリー	ごはん、ごめ油 ドレッシング みかんゼリー	ぶたひき肉 豆乳	たまねぎ、なす、コーン いんげん、かぼちゃ にんにく、きゅうり	
6 (木)	ごはん		りんごソース	けんちん汁、アレルギー対応野菜豆腐 なすのみそ炒め	ごはん、ごま油 さとう、ごめ油	とうふ、ぶた肉 みそ、野菜とうふ	りんごジュース だいこん、にんじん 長ねぎ、糸こんにゃく ごぼう、なす、ピーマン	
7 (金)	米粉パン			コーンポタージュ、とり肉の米粉パン粉フライ(みそ味) せんキャベツ、アレルギー対応イタリアンドレッシング、七夕ゼリー	米粉パン じゃがいも ごめ油 七夕ゼリー	豆乳 鶏肉の米粉パン粉 フライ	コーン、たまねぎ にんじん、パセリ キャベツ	
10 (月)	ごはん			もずくスープ、ピピンパッ ミニトマト(2こ)	ごはん、白いりごま ごま油、さとう	もずく、とうふ ぶたひき肉 みそ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、ほうれん草 もやし、せんまい ミニトマト	夏野菜 夏野菜には水分を多く含んでいるものが多く、身体にこもった熱を冷やす役目をしてくれます。代表的な夏野菜には、キュウリやトマト、ピーマン、ゴーヤ、ナス、トウモロコシ、カボチャがあります。今月の給食にどんな夏野菜が入っているかさがしてみましよう。
11 (火)	ごはん			にらたま風みそ汁、さばみそ煮 大豆とひじきの炒め煮	ごはん さとう ごめ油	大豆フレーク こうやとうふ さば、大豆 ひじき、油あげ	にんじん、にら 干ししいたけ	
12 (水)	ごはん			マーボー豆腐、アレルギー対応つくね棒 リャンパンソース、アレルギー対応梅ドレッシング	ごはん、さとう でんぷん、はるさめ ドレッシング、ご	とうふ、みそ ぶたひき肉 つくね棒	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、きゅうり	
13 (木)	ごはん	のりふり かけ		なめこ汁、あじ米粉カツ 生野菜(レタス、きゅうり)、パックソース	ごはん じゃがいも ごめ油	とうふ、みそ あじ、のりふりか け	なめこ、にんじん 長ねぎ、レタス きゅうり	
14 (金)	米粉食パン	果産り んご ジャム		キャベツのコンソメスープ アレルギー対応チキンハンバーグ、ラタトゥイユ	米粉パン ごめ油 ジャム	ぶた肉 チキンハンバーグ ベーコン	キャベツ、にんじん もやし、長ねぎ 干ししいたけ、なす 玉ねぎ、ピーマン トマト、にんにく	今月の青森産品
18 (火)	ごはん			豚汁、アレルギー対応さんま洋風煮 ふきの炒めもの	ごはん じゃがいも ごめ油、さとう	ぶた肉 みそ、さんま	たまねぎ、にんじん ごぼう、糸こんにゃく えだまめ、ふき	青森市産 米
19 (水)	ごはん			カレーきりたんぼ汁、八宝菜 アレルギー対応ごま付小魚	ごはん、ごま油 きりたんぼ でんぷん 白いりごま	とり肉、ぶた肉 いか、かまぼこ カタクチイワシ	だいこん、にんじん ごぼう、長ねぎ はくさい、干ししいた け	青森県産 パン、ごぼう りんごジュース
20 (木)	ごはん			横架汁、たら塩麹佃揚げ ゆで野菜(キャベツ、いんげん、にんじん)、 アレルギー対応コーンクリーミードレッシング、 りんごとカシスのゼリー	ごはん ごめ油 ドレッシング	とり肉 たら塩麹佃揚げ	にんじん、ごぼう だいこん、こんにゃく 長ねぎ、キャベツ いんげん りんごとカシスのゼリー	



- ◆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、麺類の提供を休止しています。児童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。



◆◆◆おやこ食育セミナーを開催します◆◆◆

学校給食を通じて家庭における食育の推進を図るため、児童と保護者が一緒に食について学ぶ機会として、おやこ食育セミナーを開催します。

- 実施日 7月23・24日(日・月) 午前9時30分～午後1時(受付開始午前9時～)
- 実施場所 小学校給食センター(青森市三内字丸山933-261)
※当日は直接センターへお越しください。
- 実施内容 施設見学、食育体験、栄養教諭による食育講話
食育メニューの試食(ご飯、牛乳、陸奥湾はたでのだし活みそ汁、
県産牛肉と県産コーンのさっぱり炒め、長いものホット豆腐サラダ、
エッグフリーマヨネーズ、青い森のフルーツポンチ)
※食物アレルギーのある方は、申し込み前にお問い合わせください。
※実施内容は各日同じ内容です。
- 対象者 小学生とその保護者(小学生のみの参加は不可)
- 参加募集人数 各日100人(申込順)
- 料金 260円(試食材料費)
※7月14日(金)以降のキャンセルは食材を廃止済みのため、料金が不要となります。尚、当日発熱や下痢などの体調不良の方は、参加できませんが、料金は必要となりますのでご了承ください。

- 持ち物 ①児童の内履き・箸(※保護者用のスリッパ・箸は用意しています。)
②筆記用具 ③試食材料費 ④必要に応じて飲み物
- 申込みについて
・申込期間 7月3日(月)～13日(木)
・申込必要事項 ①参加希望日(いずれか1日) ②児童の学校名・学年・組
③児童・保護者の氏名 ④住所 ⑤電話番号等の連絡先
・申込方法 ①メールまたはfaxで申し込みの場合
申込用紙をHP「食育推進事業」からダウンロード、または任意の様式に
申込必要事項を記入の上、お申し込みください。
②電話で申し込みの場合
申込必要事項をお知らせください。
- ・申込先 小学校給食センター ①shogaku-kyushoku@cityaomori.aomori.jp
Fax 017-766-5891 ②017-766-5890(土日を除く)
- 問合せ先 小学校給食センター ③017-766-5890(土日を除く)