

8・9月 食物アレルギー対応食こんだてのおしらせ

青森市小学校給食センター

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 体の調子をつくる 食品	ひとこと
	主食	ジャム ふりかけ	ミルク いり				
25 (金)	米粉パン			ミネストローネ、アレルギー対応ソーセージステーキ いんげんとコーンのソテー、ずいかゼリー	米粉パン 米粉マカロニ ごめ油、さとう ずいかゼリー	ベーコン ソーセージステーキ	8月31日は野菜の日 長かった夏休みも終 わり、2学期がはじま りました。まだまだ暑 い日が続いています が、元気にすごしてい てしょうか。 8月31日は「831 の日」で、夏野菜を たっぷり使ったメ ニューです。夏野菜 は、ほったて体を冷や し、汗で失ったビタミン、ミネラルを補給し てくれるので夏バテ予 防になります。しっか り食べて元気にすごし ましょう。
28 (月)	ごはん			あさりのみそ汁、アレルギー対応野菜豆腐 ぶた肉のしょうが炒め	ごはん さとう	あさり、あおさ 野菜豆腐 みそ、ぶた肉	
29 (火)	ごはん			夏野菜カレー、ゆで野菜(もやし、オクラ、人参) アレルギー対応和風ドレッシング、みかんゼリー	ごはん ドレッシング みかんゼリー	ぶたひき肉 豆乳	
30 (水)	ごはん		りんごジャム	もずくスープ アレルギー対応たれ付きつくね焼、炒めピピンカツ	ごはん さとう ごま油	もずく つくね焼 ぶたひき肉、みそ	
31 (木)	ごはん	アレルギー 対応の ふりかけ		ぶた汁、あじ米粉カツ ゆで野菜(キャベツ、きゅうり、人参)、パックソース	ごはん ごめ油 ふりかけ	ぶた肉 高野豆腐、みそ あじ	
1 (金)	ごはん			石狩汁、アレルギー対応つくね焼 ゆで野菜(わかめ、ほうれん草、人参)、しょうゆ	ごはん	さけ みそ つくね焼、わかめ	
4 (月)	ごはん			海藻となるとの中華スープ キムチぶた丼の具、ゆで野菜(もやし、人参)、しょうゆ	ごはん 白ごま さとう	わかめ、昆布 くまわかめ、赤角又 ふた肉、かまぼこ	
5 (火)	ごはん			なめこのみそ汁、さば塩焼き ゆで野菜(ゆりし大根、人参、いんげん)、アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん ドレッシング	なめこ 厚あげ、みそ さば	
6 (水)	ごはん			いもち汁、アレルギー対応メンチカツ ちくわとこんにやくの炒め物	ごはん、ごめ油 いもち さとう でんぷん	とり肉 油あげ、メンチカツ ちくわ、すき昆布 高野豆腐	
7 (木)	ごはん			タイピーエン、さわらのごまみそ焼き ゆで野菜(もやし、チンゲン菜、人参)、アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん 春雨 ドレッシング でんぷん	ぶた肉 いか、さわら	
8 (金)	米粉パン	りんご ジャム		ささみと米粉マカロニのスープ 鶏肉のから揚げ、ラタトゥイユ	米粉パン、ごめ油 米粉マカロニ さとう、でんぷん りんごジャム	ささみ とり肉 ベーコン	
11 (月)	ごはん			かきたま風みそ汁、いかにんにく炒め ももゼリー	ごはん ももゼリー	みそ いか 大豆フレーク 高野豆腐	
12 (火)	ごはん			ベーコンと小松菜のコンソメスープ 手作りチキン焼き、まめめサラダ、アレルギー対応フレンチドレッシング	ごはん ドレッシング さとう でんぷん	ベーコン とり肉、大豆 青大豆、きんとき豆 白いんげん豆	
13 (水)	ごはん			豆乳みそ汁、あじ塩焼き きのこのカレー炒め	ごはん	わかめ みそ、あじ とり肉	
14 (木)	ごはん	りんご ジャム		ピリ辛麺スープ、揚げ米粉ギョウザ ゆで野菜(キャベツ、きゅうり、にんじん) アレルギー対応和風ドレッシング、アレルギー対応大豆小魚	ごはん、さとう でんぷん、ごめ油 春雨、ドレッシング ごま油	ぶたひき肉 ギョウザ、みそ 大豆、カタクチイ シ	
15 (金)	米粉食パン			クラムチャウダー アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ、かぼちゃのホットサラダ	米粉食パン じゃがいも	あさり、豆乳 チキンハンバーグ ベーコン	
19 (火)	ごはん			きりたんぼ汁、たらのみそ焼き ゆで野菜(いんげん、人参)、アレルギー対応フレンチクリームドレッシング	ごはん きりたんぼ ドレッシング	とり肉 たらのみそ焼き	
20 (水)	ごはん			さつまいもカレー、ゆで野菜(キャベツ、コーン) アレルギー対応コーンクリームドレッシング、栗肉入りりんごゼリー	ごはん さつまいも ドレッシング りんごゼリー	ぶた肉 豆乳	
21 (木)	ごはん			ほたて汁、アレルギー対応チキンハンバーグ たけのこのごま炒め	ごはん さとう ごま油、白ごま	ほたて みそ チキンハンバーグ	
22 (金)	米粉食パン	いちご ジャム		米粉めんスープ、アレルギー対応さけ米粉カツ レタときゅうりのサラダ、アレルギー対応イタリアンドレッシング	米粉食パン 米粉めん ごめ油、ドレッシング いちごジャム	さけ米粉カツ	
25 (月)	ごはん			鶏肉と玉ねぎのみそ汁、ねりこみ みかんゼリー、ミニトマト2こ	ごはん、三温糖 でんぷん みかんゼリー	油あげ、とり肉 みそ	
26 (火)	ごはん			肉団子ときこのスープ、鮭のみそマヨ焼き チンゲン菜の中華炒め	ごはん 白ごま マヨネーズ	チキンボール さけ	
27 (水)	ごはん			根菜のみそ汁、アレルギー対応鶏肉の米粉粉フライ キャベツときゅうりのサラダ、ソース	ごはん、ごま油 ごめ油	鶏肉の米粉粉フライ みそ、油あげ	
28 (木)	ごはん			すき焼き煮 アレルギー対応野菜かまぼこ、ひじきの炒め物	ごはん さとう 米粉ラザニア	牛肉 高野豆腐 かまぼこ ひじき	
29 (金)	米粉パン			ポトフ、キーマカレー せんレタス、アレルギー対応ごま付き小魚	米粉パン 白いりごま	フランクフルト ぶたひき肉 カタクチイワシ	

◆予定献立から変更があった箇所には下線をひいています。

◆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。

8月31日は野菜の日

長かった夏休みも終
わり、2学期がはじま
りました。まだまだ暑
い日が続いています
が、元気にすごしてい
てしょうか。
8月31日は「831
の日」で、夏野菜を
たっぷり使ったメ
ニューです。夏野菜
は、ほったて体を冷や
し、汗で失ったビタミン、ミネラルを補給し
てくれるので夏バテ予
防になります。しっか
り食べて元気にすごし
ましょう。

やさいをたくさん
たべよう!



かきたま風みそ汁

9月11日の献立の
かきたま風みそ汁には
「アレルギー対応大豆
フレーク」が入ってい
ます。
アレルギー対応大豆
フレークは卵のような
見た目で、一般給食の
かきたまみそ汁と差が
ないように工夫してい
ます。7次アレルギー
(えび・かに・乳・小
麦・そば・卵・落
花生)を含まないもので
すので安心してくださ
い。

今日の青森産品

あおもりしん
《青森市産》
こめ
米
あおもりけんさ
《青森県産》
パン
ほたて、長いも
牛肉、りんご
りんごジュース
こめ
米粉めん、ごぼう

