

がつ
2月



食物アレルギー対応食 こんだてのおしらせ



B群校

◆◆青森市小学校給食センター◆◆

実施日	こんだて			おもち エネルギーのもとになる食品	おもちに 体をつくる 食品	おもちに 体の調子を ととのえる食品	ひとこと
	主食	のみもの	おかずのい				
3 (月)	ごはん		米粉ラザニアのスープ・手作りチキン照り焼き ゆで野菜(キャベツ、枝豆)・アレルギー対応コーンクリームドレッシング	ごはん 米粉ラザニア ごま油、でんぷん さとう、ドレッシング	わかめ とり肉	干しいたけ、にんじん メンマ、長ねぎ にんにく、キャベツ えだ豆	<p>節分</p> <p>春の始まりをあらわす『立春』。その前の日が節分で、今年は2月3日に なります。季節の変わり目には病気などをおこす『悪い鬼』が現れるといわれ、その鬼を追い払うため豆まきをする習慣ができました。これにちなみ、4日(火)の給食には、いり大豆がつかま す。ゆっくりとよく噛んで、いただきます。</p>
4 (火)	ごはん		豚汁・たららの塩焼き 切り干し大根の炒め物・いり大豆	ごはん じゃがいも 米油 ごま油	ぶた肉、みそ たららの塩焼き 油あげ、いり大豆	玉ねぎ、ごぼう にんじん、こんにゃく 長ねぎ、切り干し大根 干しいたけ	
5 (水)	米粉めん		あんかけラーメン・手作りポテトコロッケ ゆで野菜(いんげん、コーン)・アレルギー対応和風ドレッシング	米粉めん でんぷん、米油 じゃがいも ドレッシング	ぶた肉、なると いか、大豆フレーク	白菜、にんじん チンゲン菜、長ねぎ しょうが、いんげん コーン、玉ねぎ	
6 (木)	ごはん		けんちん汁・アレルギー対応キャベツ入り平つくね 竹の子のごまみそ炒め	ごはん ごま油、さとう ごま、米油	とうふ、油あげ キャベツ入り平つくね みそ	大根、ごぼう、にんじん 干しいたけ、長ねぎ こんにゃく、竹の子 えだ豆、しょうが	
7 (金)	米粉パン		牛肉と豆のトマトスープ・アレルギー対応チキンハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー	米粉パン さとう 米油	牛肉、大豆 青大豆、きんとき豆 白いんげん豆 チキンハンバーグ	キャベツ、いんげん トマト、ほうれん草 コーン、玉ねぎ にんじん	
10 (月)	ごはん		ひき肉と大豆のカレー チキンとわかめのサラダ・アレルギー対応イタリアンドレッシング	ごはん じゃがいも ドレッシング 米油	ぶたひき肉、大豆 豆乳、とり肉 わかめ	玉ねぎ、にんじん えだ豆 アップルソース もやし	
12 (水)	ごはん		あさりと豆腐のみそ汁・アレルギー対応さばみそ煮 ホットポテトサラダ・アレルギー対応マヨネーズソース	ごはん じゃがいも さとう、米油 マヨネーズソース	あさり、とうふ 油あげ、みそ さばみそに	切り干し大根 にんじん 長ねぎ えだ豆	
13 (木)	ごはん		いもち汁・アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ ひじきのサラダ・アレルギー対応コーンクリームドレッシング	ごはん いもち ドレッシング	とり肉、油あげ チキンハンバーグ ひじき	にんじん、白菜 ごぼう、長ねぎ ブロッコリー、コーン	
14 (金)	米粉食パン	りんごジュース	クリームシチュー・手作りたらフライ・いちごジャム ゆで野菜(キャベツ、にんじん)・アレルギー対応フレンチクリームドレッシング	米粉食パン じゃがいも、米油 ドレッシング でんぷん、ジャム	とり肉、白いんげん豆 豆乳、たら 大豆フレーク	玉ねぎ、にんじん パセリ、キャベツ りんごジュース	
17 (月)	ごはん		しょうがみそおでん(青森市でよく食べられる料理) 豚肉とコーンの甘辛炒め・カトルりんご(サンふじ)	ごはん 米油、さとう	ちくわ、たこボール がんもどき、こんにゃ みそ、ぶた肉	大根、にんじん こんにゃく、しょうが コーン、玉ねぎ りんご	
18 (火)	ごはん		さつま汁・ます塩焼き きんぴらごぼう	ごはん さつまいも さとう、ごま油 ごま	ぶた肉、油あげ みそ、ます塩焼き	大根、にんじん 干しいたけ、長ねぎ ごぼう、こんにゃく	
19 (水)	米粉めん		カレーうどん・アレルギー対応五目野菜の肉団子(2こ) もやしとしめじの炒め物・アレルギー対応米粉のカップケーキ(チョコ)	米粉めん でんぷん ごま油 米粉のカップケーキ	ぶた肉 五目野菜の肉だんご ベーコン	玉ねぎ、にんじん 干しいたけ、長ねぎ もやし、しめじ ピーマン	
20 (木)	ごはん		マーボー豆腐・焼き米粉ギョウザ(2こ) リャンパンサンスー・アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん、米油 さとう、でんぷん 春雨、ごま油 ドレッシング	とうふ、ぶたひき肉 みそ、米粉ギョウザ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、きゅうり	
21 (金)	米粉パン		じゃがいものコンソメスープ 米粉マカロニとチキンボールのトマトクリーム煮・アレルギー対応ごま付きが蒸	米粉パン じゃがいも 米粉マカロニ 米油、ごま	つみれボール チキンボール 小魚	大根、にんじん、玉ねぎ パセリ、トマト マッシュルーム	
25 (火)	ごはん		かきたま風みそ汁・筑前煮 いよかんゼリー	ごはん さとう 米油 ゼリー	大豆フレーク とうふ、みそ とり肉	チンゲン菜、にんじん 長ねぎ、こんにゃく ごぼう、干しいたけ 竹の子、れんこん、いんげん	
26 (水)	米粉めん		魚介塩ラーメン・手づくりかぼちゃコロッケ ゆで野菜(キャベツ、にんじん)・アレルギー対応フレンチクリームドレッシング	米粉めん 米油、でんぷん ごま油 ドレッシング	あさり、いか 大豆フレーク	白菜、にんじん メンマ、長ねぎ かぼちゃ、玉ねぎ キャベツ	
27 (木)	ごはん		とり団子ともやしのみそ汁・あじの塩焼き ゆで野菜(大根、小松菜)・アレルギー対応和風ドレッシング・アレルギー対応豆乳バナナコッタ	ごはん ドレッシング 豆乳バナナコッタ	チキンボール 油あげ、みそ あじの塩焼き	もやし、にんじん しめじ、長ねぎ 大根、小松菜	
28 (金)	米粉パン		大豆フレークとわかめのスープ アレルギー対応ポークウィンナー(2こ)・じゃがいものガーリック炒め	米粉パン じゃがいも 米油	大豆フレーク わかめ、とり肉 ポークウィンナー	干しいたけ、にんじん 玉ねぎ、にんにく パセリ	

◆調味料は全てアレルギー対応のものを使っています。

◆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。

◆こんだては都合により変更することがあります。

◆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。



今月の青森産品

《青森市産》

米(つがるロマン)
カトルりんご



《青森県産》

牛肉、ごぼう
アップルソース
米粉ラザニア
りんごジュース

