



食物アレルギー対応食 こんだてのおしらせ

A群校

◆◆青森市小学校給食センター◆◆

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	のみもの	おかずのい				
16 (水)	ごはん	りんごジュース	トック入りキムチスープ、揚げ米粉ギョウザ(2コ) リャンバンサンスー、アレルギー対応和風ドレッシング、韓国のり	ごはん、トック ごま油、ギョウザ 米油、春雨 ドレッシング	ふた肉 みそ、のり	白菜、大根、にんじん 長ねぎ にんにく、きゅうり りんごジュース	<b>汁の汁</b> 汁の汁は、青森県津軽地方の郷土料理ですが、秋田県でも「きやの汁」「きやのっこ」などと呼ばれる、津軽の汁の汁と似たような料理が作られています。 大根やにんじん、ごぼうなどの根菜類は、体を温める働きがあります。 寒い時期にぴったりな汁物です。
17 (木)	米粉食パン		ポトフ、アレルギー対応ポークウインナー(2コ) 野菜のケチャップ煮	米粉食パン じゃがいも、さとう	ポークウインナー 大豆 ベーコン	キャベツ、ごぼう にんじん いんげん、玉ねぎ コーン、ピーマン	
18 (金)	ごはん		さつまい、あじの塩焼き ほうれん草ともやしのおひたし(しょうゆ)	ごはん、さつまいも	とり肉、油あげ みそ、あじの塩焼き	にんじん、こんにゃく 長ねぎ ほうれん草、もやし	
21 (月)	ごはん		ビーフカレー フルーツ入り豆乳ゼリー	ごはん、じゃがいも ゼリー	牛肉	玉ねぎ、にんじん もも、バナナプル	
22 (火)	米粉めん		山菜なめこうどん、アレルギー対応ホキ米粉カツ ゆで野菜(キャベツ、にんじん)、パックス	米粉めん、米油	かまぼこ ホキ米粉カツ ふた肉、油あげ	ふき、細竹、ぜんまい えのきたけ、なめこ にんじん 長ねぎ、キャベツ	
23 (水)	ごはん		豆腐となるとの中華スープ アレルギー対応つくね棒、チャプチェ	ごはん、春雨 さとう ごま、ごま油	とうふ、なると ふたひき肉 つくねぼう	にんじん、もやし 干しいたけ 長ねぎ、玉ねぎ ピーマン、きくらげ	
24 (木)	米粉パン		クラムチャウダー、アレルギー対応ソーセージステーキ まめサラダ、アレルギー対応イタリアンドレッシング	米粉パン じゃがいも ドレッシング	あさり、ベーコン 大豆、青大豆、豆乳 きんとき豆、白いんげん 豆、ソーセージステーキ	玉ねぎ、しめじ にんじん キャベツ	
25 (金)	ごはん		汁の汁【青森県の郷土料理】、たらの塩焼き 豚肉とたけのこの炒め物、給食週間デザート	ごはん、米油 ごま デザート	油あげ、高野どうふ みそ たらの塩焼き ふた肉	大根、にんじん ごぼう、ふき、ぜんまい こんにゃく、竹の子 いんげん	
28 (月)	ごはん		いもち汁、県産コーンと豚肉の甘辛炒め カットりんご	ごはん いもち さとう、米油	とり肉、油あげ ふた肉	ごぼう、にんじん、大根 長ねぎ、コーン、玉ねぎ ピーマン、こんにゃく りんご	
29 (火)	米粉めん		ほたてのタンメン、手作りメンチカツ ちくわとチンゲン菜の炒め物	米粉めん ごま油、米油	ほたて メンチカツ ちくわ	キャベツ、にんじん 干しいたけ、長ねぎ しょうが チンゲン菜、もやし	
30 (水)	ごはん		きりたんぼ汁、アレルギー対応さばのみそ煮 ゆで野菜(白菜、きゅうり)、アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん きりたんぼ ドレッシング	とり肉 さばのみそに	大根、にんじん、ごぼう まいたけ、長ねぎ、白菜 きゅうり	
31 (木)	ごはん		みそけんちん汁、たれ付きチキンハンバーグ ゆで野菜(ブロッコリー、ひじき、コーン)、アレルギー対応コンクリートドレッシング	ごはん ごま油 ドレッシング	とうふ、みそ チキンハンバーグ ひじき	大根、こんにゃく にんじん ごぼう、長ねぎ ブロッコリー、コーン	



今月の青森産品



《青森市産》  
米(つがるロマン)  
カットりんご

《青森県産》  
牛肉、ほたて  
ごぼう、コーン

- ◆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。
- ◆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。



1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です!

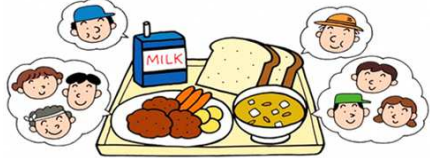


給食の歴史についてのお話です。おうちの人と一緒に読みましょう。

学校給食は明治22年に山形県ではじまり、全国に広がっていきました。しかし、それからまもなくして戦争がはじまったことで、日本中で食べ物不足、学校給食を続けることができなくなってしまいました。

その後、十分な栄養をとることができずいた子供たちのために、世界の国々から学校給食用の食べ物もが届けられ、昭和21年1月24日、東京・神奈川・千葉で学校給食を再開することができました。

この学校給食が再開されたことを記念して、冬休みが明けた1月24日から30日までを「全国学校給食週間」とし、学校給食の知識を深める場となっています。



今は、昔と違って食べ物に十分があり、かたよった食べ方や肥満など、健康状態について心配なことが多くなってきました。学校給食は、子供たちが正しい食べ方や望ましい食習慣を身につけるための大切な役割をたっています。今月は、学校給食の良いところや大切さについて、みんなで考えてみましょう。

