



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				
1 (金)	ごはん		にらたま風みそ汁、ます塩焼き 筑前煮、いり大豆	ごはん、さとう 米油	大豆フレーク とうふ、とり肉 ます塩焼き、みそ 大豆	にんじん、えのきたけ にら、ごぼう、こんにやく 竹の子、干しいたけ	節分は、季節の変わり目に病気が や災いがおこらないように願う行 事です。炒った豆やヒラキの 枝・いわしの頭などで鬼（災い） を追い払います。給食でも、い り大豆がつかうので、しっかり食べ て鬼（災い）を追い払いましょ う。
4 (月)	ごはん	りんごジュース	チキンカレー ごぼろサラダ、アレルギー対応クリーミードレッシング	ごはん じゃがいも、米油 ドレッシング	とり肉 豆乳	りんごジュース 玉ねぎ、にんじん ごぼう、キャベツ	<p>節分</p>
5 (火)	米粉めん		天ぷらうどん、(アレルギー対応野菜入りかまぼこ) かぼちゃの甘煮、アレルギー対応大豆小魚	米粉めん、さとう 米油	ぶた肉、大豆小魚 野菜入りかまぼこ	ぶき、細竹、ぜんまい 長ねぎ、えのきたけ 干しいたけ にんじん、かぼちゃ	
6 (水)	ごはん		たこボールと春雨のスープ 焼き米粉ギョウザ(2こ)、チンジャオロースー	ごはん、米油 でんぶん、春雨 ギョウザ	ぶた肉 たこボール	にんじん、長ねぎ、白菜 ピーマン、しょうが にんにく、竹の子 干しいたけ	
7 (木)	米粉食パン		じゃがいものコンソメスープ、カットりんご アレルギー対応ソーセージステーキ、きのこキャベツのそぼろ炒め	米粉食パン じゃがいも、米油 さとう	ぶたひき肉 ソーセージステーキ	大根、にんじん、玉ねぎ パセリ、しょうが キャベツ、しめじ りんご	
8 (金)	ごはん		けの汁、アレルギー対応さばみそ煮 ホットポテトサラダ、韓国のり	ごはん、さとう 高野のりソース じゃがいも	油あげ、みそ 高野のり、のり さばみそに	大根、にんじん、ごぼう ぶき、ぜんまい、えだ豆 糸こんにやく	
12 (火)	米粉めん		みそラーメン、手作りメンチカツ ゆで野菜(キャベツ、にんじん、いんげん)、パックソース	米粉めん ごま油、米油 でんぶん	ぶた肉、みそ ハンバーグ 大豆フレーク	にんじん、長ねぎ、もやし コーン、メンマ、キャベツ 干しいたけ、いんげん しょうが、にんにく	
13 (水)	ごはん		しょうがみそおでん【青森県の郷土料理】 アレルギー対応米粉カップケーキ(チョコ) 米粉マカロニサラダ、アレルギー対応マヨネーズ	ごはん 米粉マカロニ マヨネーズソース 米粉カップケーキ	ぶた肉、ちくわ すり身ボール こんぶ、みそ がんもどき	大根、にんじん、キャベツ こんにやく、しょうが きゅうり	
14 (木)	米粉パン		とり肉とじゃがいもの豆乳クリーム煮、アレルギー対応彩り野菜豆腐 パリパリ大根サラダ、アレルギー対応和風ドレッシング	米粉パン、米油 じゃがいも ドレッシング	とり肉、豆乳 野菜どうふ	にんじん、コーン 切り干し大根 きゅうり、玉ねぎ	
15 (金)	ごはん		きりたんぼ汁、アレルギー対応たれつきつくね棒 フランクとキャベツの炒め物	ごはん、米油 きりたんぼ	つくねぼう とり肉 ポークフランクフルト	大根、にんじん、キャベツ ごぼう、小松菜、玉ねぎ 干しいたけ、長ねぎ	
18 (月)	ごはん		スキージ、牛肉ともやしのピリ辛炒め パイン缶、アレルギー対応わかめふりかけ	ごはん、さとう ごま油 ごま、さつまいも ふりかけ	ぶた肉、みそ 牛肉、油あげ	にんじん、長ねぎ ごぼう、こんにやく 玉ねぎ、もやし、にら にんにく、パイナップル	
19 (火)	米粉めん		ちゃんぽんめん、手作りさつまいもコロッケ 大根サラダ、アレルギー対応かんきつドレッシング	米粉めん さつまいも 米油、でんぶん ドレッシング	ぶた肉 いか、なると 豆乳	白菜、にんじん 大根、長ねぎ しょうが、にんにく きゅうり	
20 (水)	ごはん		マーボー豆腐、アレルギー対応海鮮ハンバーグ 三色おひたし(もやし、にんじん、ほうれん草、しょうゆ)	ごはん、でんぶん さとう、ごま油	どうふ ぶたひき肉、みそ 海せんハンバーグ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、もやし ほうれん草	
21 (木)	米粉食パン		米粉ワタンスープ、アレルギー対応鶏肉のトマトソース煮 ベーコンとキャベツの炒め物	米粉食パン 米油 米粉ワタン	ぶた肉、ベーコン とりのトマトソースに	白菜、えのきたけ 玉ねぎ、干しいたけ キャベツ、にんじん	
22 (金)	ごはん		肉じゃが、あじ塩焼き ゆで野菜(白菜、小松菜)、アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん じゃがいも さとう ドレッシング	ぶた肉 あじ塩焼き	玉ねぎ、にんじん こんにやく、えだ豆 白菜、小松菜	
25 (月)	ごはん		ハッシュドポーク、フルーツポンチ アレルギー対応パンナコッタ	ごはん 米油 パンナコッタ	ぶた肉	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、りんご パイナップル、マンゴー	
26 (火)	米粉めん		煮干ししょうゆラーメン、手作りコロッケ ゆで野菜(いんげん、コーン)、アレルギー対応マヨネーズ	米粉めん、米油 マヨネーズソース でんぶん じゃがいも	ぶた肉、なると にほし粉 大豆フレーク	長ねぎ、もやし メンマ、干しいたけ 玉ねぎ、コーン いんげん	
27 (水)	ごはん		あさりと小松菜のみそ汁 アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ、油揚げとチンゲン菜の炒め物	ごはん、ごま ごま油 じゃがいも	あさり、どうふ みそ、油あげ チキンハンバーグ	小松菜、にんじん 長ねぎ、チンゲン菜 きくらげ	
28 (木)	米粉食パン		ミネストローネ、アレルギー対応ごま付き小魚 チキンサラダ、アレルギー対応イタリアンドレッシング	米粉食パン じゃがいも、ごま 米粉マカロニ ドレッシング	ポークフランクフルト とり肉 小魚	玉ねぎ、にんじん トマト、いんげん キャベツ、きゅうり	

◆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。

クイズの答え：筑前煮(福岡県)・スキージ(新潟県)・きりたんぼ汁(秋田県)・ちゃんぽんめん(長崎県)