



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 (火)	米粉めん 		煮干ししょうゆラーメン じゃがいものそぼろ煮、粕もち	米粉めん じゃがいも さとう かしわもち	ぶた肉、なると にほし粉 牛ひき肉	長ねぎ、もやし メンマ、にんじん 干しいたけ、えだ豆	かしわもち 5月5日は「こどもの日」です。この日はかしわの葉でもちをつつんだ「かしわもち」を食べ、子どもの成長を祝います。 かしわの木は新しい芽が出ないと古い葉が落ちないことから、「子どもができるまで親は死なない。」と子孫繁栄につながる縁起の良い木とされています。
2 (水)	ごはん 		鶏肉と大根のスープ、さばみそ煮 キャベツ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	ごはん ドレッシング	とり肉 さばみそ煮	大根、にんじん ほうれん草、まいたけ キャベツ、きゅうり	
7 (月)	ごはん 		ポークカレー、春雨サラダ アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん じゃがいも、こめ油 春雨、ごま油 ドレッシング	ぶた肉 豆乳	玉ねぎ、にんじん アップルソース きゅうり、コーン	
8 (火)	米粉めん 		なめこうどん、ねりこみ ミニトマト(2こ)、果肉入りりんごゼリー	米粉めん さつまいも さとう、でんぷん ゼリー	とり肉 かまぼこ 油あげ	にんじん、長ねぎ なめこ、こんにやく ごぼう、ミニトマト	
9 (水)	ごはん 		白玉入り岩竹汁、ほたてのみそ煮 ほうれん草と人参のおひたし(しょうゆ)	ごはん 白玉もち	わかめ、油あげ ほたて、みそ 大豆フレーク 高野どうふ	細竹、にんじん 長ねぎ、えだ豆 ほうれん草	
10 (木)	米粉パン 		ミネストローネ、手作りとり肉のから揚げ せんキャベツ、パックソース	米粉パン じゃがいも、さとう 米粉マカロニ でんぷん、こめ油	ベーコン とり肉	玉ねぎ、にんじん いんげん、トマト にんにく、しょうが キャベツ	
11 (金)	ごはん 		あさりと小松菜のみそ汁 アレルギー対応チキンハンバーグ、根菜とこんにやくの炒め煮	ごはん さとう	あさり、どうふ みそ、ぶた肉 チキンハンバーグ	小松菜、にんじん 長ねぎ、ごぼう れんこん、こんにやく まいたけ	
14 (月)	ごはん 		豆腐とわかめのみそ汁、あじ塩焼き 豚肉とキャベツの炒め物	ごはん 春雨 さとう、こめ油	どうふ、わかめ 油あげ、みそ あじ塩焼き、ぶた肉	大根、長ねぎ キャベツ、玉ねぎ にんじん、にんにく	
15 (火)	米粉めん 		塩ラーメン、アレルギー対応ソーゼーステーキ レタスときゅうりのサラダ、アレルギー対応和風ドレッシング	米粉めん ごま油 ドレッシング	ぶた肉 ソーゼーステーキ	はくさい、にんじん もやし、きくらげ 長ねぎ、メンマ きゅうり、レタス	
16 (水)	ごはん 		たこボールのすまし汁 アレルギー対応彩り野菜豆腐、竹の子ごはんの具	ごはん さとう	たこボール 彩り野菜どうふ とり肉、油あげ	にんじん、しめじ、 糸みつば 細竹、ごぼう 干しいたけ	
17 (木)	米粉食パン 		キャベツのスープ ミートボールのトマトソース煮、ブルーベリージャム	米粉食パン でんぷん ジャム	大豆フレーク チキンボール	キャベツ、にんじん 長ねぎ、えのきたけ 玉ねぎ、ピーマン トマト	
18 (金)	ごはん 		豚汁、ホキの照り焼き ひじきのサラダ、アレルギー対応コンクリーミードレッシング	ごはん じゃがいも さとう、でんぷん ドレッシング	ぶた肉 高野どうふ、みそ ホキの照り焼き ひじき	にんじん、ごぼう はくさい、こんにやく 干しいたけ、しょうが きゅうり、コーン	
21 (月)	ごはん 		タイピーエン、チンジャオロースー 甘夏みかん缶、韓国のり	ごはん 春雨 さとう、こめ油 でんぷん	いか、豆乳 ぶた肉 かんこくのり	はくさい、にんじん にら、しょうが 竹の子、ピーマン にんにく、甘夏みかん	
22 (火)	米粉めん 		カレーうどん、手作りポテトコロッケ キャベツときゅうりのサラダ、アレルギー対応マヨネーズソース	米粉めん じゃがいも でんぷん、こめ油 マヨネーズソース	ぶた肉、かまぼこ 大豆フレーク	玉ねぎ、にんじん 長ねぎ キャベツ、きゅうり	
23 (水)	ごはん 		すき焼き煮、アレルギー対応プリン チンゲン菜と人参とコーンのゆで野菜(しょうゆ)	ごはん プリン	牛肉 あつあげ	はくさい、にんじん こんにやく 干しいたけ チンゲン菜、コーン	
24 (木)	米粉パン 		コーンポタージュ、アレルギー対応ポークウィンナー(2こ) カリフラワーとベーコンの炒め物	米粉パン こめ油	とり肉、豆乳 ポークウィンナー ベーコン	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ カリフラワー ブロッコリー	
25 (金)	ごはん 		マーボー豆腐、焼き米粉ギョウザ ゆで野菜(もやし、きわかめ)、アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん、さとう ごま油、でんぷん こめ油 ドレッシング	どうふ、ぶたひき肉 みそ 米粉ギョウザ きわかめ	キャベツ、にんじん 長ねぎ にんにく、しょうが もやし	
28 (月)	ごはん 	りんごジュース 	ハッシュドボーク、揚げ米粉めんサラダ アレルギー対応コンクリーミードレッシング	ごはん 米粉めん、こめ油 ドレッシング	ぶた肉	玉ねぎ、マッシュルーム にんじん きゅうり、レタス りんごジュース	
29 (火)	米粉めん 		みそラーメン、アスパラガスとコーンとツナのサラダ アレルギー対応フレンチドレッシング、アレルギー対応大豆小魚	米粉めん ごま油 ドレッシング	ぶた肉、みそ まぐろ油づけ 大豆小魚	にんじん、長ねぎ、もやし メンマ、干しいたけ しょうが、にんにく アスパラガス、コーン	
30 (水)	ごはん 		せんぎり汁、ます塩焼き 小松菜といかの炒め物	ごはん こめ油	ひじき、油あげ みそ ます塩焼き いか	キャベツ、切り干し大根 長ねぎ、にんじん 小松菜、玉ねぎ しめじ	
31 (木)	ごはん 		山菜と厚揚げのみそ汁、アレルギー対応たれつきつくね棒 米粉マカロニサラダ、アレルギー対応マヨネーズソース	ごはん 米粉マカロニ マヨネーズソース	あつあげ、みそ つくねぼう	わらび、ふき にんじん キャベツ、きゅうり	

葉っぱは食べないでね!

ねりこみ

「ねりこみ」は青森県の郷土料理です。弘前のお寺のおしよ様が作った精進料理が始まりといわれています。さつまいもやこんにやくを甘く煮て、でんぷんをとりもてつけた料理です。津軽地方では昔、5月の田植えの時やお客様が来た時などが集まるときに作っていました。給食で昔からの料理を味わってみましょう。



今月の青森産品

- 《青森市産》
こめ(つがるロマン)
- 《青森県産》
牛乳、ほたて、ごぼう
りんごジュース

◆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。
- ◆魚にははねがあるので、気をつけて食べてください。