



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				
2 (月)	ごはん	りんごジュース	米粉ひつまみ・アレルギー対応さばみそ煮 ひじきと大豆の炒め物	ごはん 米粉ワタタン 米油	とり肉 さばみそ煮 ひじき、油あげ 大豆	大根、ごぼう、にんじん たもぎたけ、長ねぎ りんごジュース	七夕 七夕は中国から伝わった行事の一つで、「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が一年に一度だけ会うことができる」という伝説に基づいたお祭りです。願い事を書いた短冊を橋につるします。給食では、おくらを星に見立ててつくった「七夕野菜コンソメスープ」と「七夕ゼリー」がです。
3 (火)	ごはん		夏野菜カレー・海そうサラダ アレルギー対応パック和風ドレッシング	ごはん 米油 ドレッシング	ぶたひき肉 海そうミックス 豆乳	玉ねぎ、なす いんげん、かぼちゃ にんにく キャベツ、にんじん	
4 (水)	ごはん		豚肉とキャベツのみそ汁・しめじとピーマンのマヨ炒め アレルギー対応キャベツ入り平つくね	ごはん 米油 マヨネーズソース	ぶた肉 油あげ、みそ キャベツ入り平つくね	キャベツ、にんじん 長ねぎ、切り干し大根 ピーマン、しめじ いんげん、コーン	
5 (木)	米粉食パン		七夕野菜コンソメスープ・手作りメンチカツ せんキャベツ・パックソース・七夕ゼリー	米粉パン、米油 米粉マカロニ ゼリー、でんぶ 春雨	ベーコン ハンバーグ 大豆フレーク	玉ねぎ、にんじん もやし パセリ、キャベツ	
6 (金)	ごはん		米粉ワタタンスープ・ホィコウロウ アレルギー対応大豆入り小魚	ごはん 米粉ワタタン さとう	ぶた肉、みそ 大豆入り小魚	もやし、にんじん ごぼう、にんにく 干しいたけ、キャベツ 玉ねぎ、しめじ	
9 (月)	ごはん		なめこのみそ汁・ます塩焼き もやしとにんじんのおひたし(しょうゆ)・アレルギー対応のりふりかけ	ごはん じゃがいも ふりかけ	油あげ、みそ ます塩焼き	なめこ、にんじん、大根 長ねぎ、もやし	
10 (火)	ごはん		キムチスープ・チャプチェ アレルギー対応プリン	ごはん、ごま油 プリン、ごま さとう 春雨	ぶた肉、とうふ みそ ぶたひき肉	はくさい にんじん、しめじ にんにく、干しいたけ 玉ねぎ、ピーマン	
11 (水)	ごはん	りんごジュース	カレートック汁・アレルギー対応チキンハンバーグ キャベツとベーコンの炒め物	ごはん トック	とり肉 ベーコン チキンハンバーグ	大根、にんじん、ごぼう 長ねぎ、干しいたけ キャベツ	
12 (木)	米粉パン		クラムチャウダー・米粉マカロニのアラビアータ せんレタス・カシスジャム	米粉パン じゃがいも 米粉マカロニ ジャム、米油	あさり、豆乳 ベーコン ポークフランク	玉ねぎ、にんじん なす、トマト マッシュルーム レタス	
13 (金)	ごはん		マーボー豆腐・リャンバンサンスー アレルギー対応パック和風ドレッシング	ごはん、さとう でんぶ ドレッシング 春雨、ごま油	ぶたひき肉 とうふ みそ	長ねぎ、にんじん キャベツ、にんにく しょうが、きゅうり	
17 (火)	ごはん		にら玉風汁・鮭米粉カツ キャベツときゅうりのサラダ・パックソース	ごはん、米油	みそ、大豆 さけ米粉カツ とうふ、ぶたひき肉	にんじん、にら 小松菜、きゅうり キャベツ	
18 (水)	ごはん		チキンボールのコンソメスープ ツナピラフの具・アレルギー対応黒糖大豆	ごはん マヨネーズソース	チキンボール 黒とう大豆 ベーコン、ツナ	にんじん、もやし キャベツ パセリ、干しいたけ 玉ねぎ、ピーマン	
19 (木)	ごはん		豚肉とメンマの中華スープ・手作り甘酢肉団子(6こ) ゆで野菜(もやし、きゅうり)・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 ごま油 さとう	ぶた肉 とうふ チキンボール	メンマ、にんじん 長ねぎ、もやし きゅうり、玉ねぎ しょうが	

- ◆ 教育委員会では、米飯給食の推進を図るため、6月から9月までの間、麺類の供給を休止しています。児童並びに保護者の皆様には、ご理解いただきますようお願いいたします。
- ◆ 調味料は全てアレルギー対応のものを使っています。
- ◆ 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。

夏野菜を食べよう!



夏野菜には、水分がたくさん含まれていて、ほてった体を冷やしてくれる働きがあります。旬の野菜は季節にあった働きをして、私たちの健康を守ります。青森市内の畑でも、色々な夏野菜が育っているのが見られますね。自然の恵みに感謝し、夏野菜を食べ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



募集!「おやこ食育セミナー」に参加しませんか?

● 日 時	7月21日(土)・22日(日) 9:30~13:00	● 費 用	350円(パイキング給食材料費)
● 募集期間	7月2日(月)~13日(金) 40組 90人/日(申込順)	● 内 容	食育活動、栄養教諭による食育講話、パイキング給食
● 場 所	小学校給食センター(青森市三内字丸山393-261)	詳細は市ホームページまたは広報あもり7月1日号をご覧ください。	