



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			おもちに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		長いもとほうれん草のみそ汁 ます塩焼き・きんぴらごぼう	ごはん、長いも ごま油、ごま	みそ ます塩焼き ふた肉、油あげ	ほうれん草、にんじん 長ねぎ、ごぼう 糸こんにゃく	クリスマス 12月25日は、クリスマスです。 給食では、20日にクリスマスデザートが です。お友達とクリスマスを楽しみましょう。
4 (火)	ごはん		けんちん汁・もやしと茶こんの炒め物 アレルギー対応つくね棒 (2こ)	ごはん、ごま油 米油、さとう	とうふ つくねぼう ふた肉	にんじん、れんこん、 ごぼう、干しいたけ 大根、長ねぎ、もやし 糸こんにゃく	クリスマスデザートが です。お友達とクリスマスを楽しみましょう。
5 (水)	米粉麺		みそラーメン・アレルギー対応ソーセージステーキ ゆで野菜 (チンゲン菜、にんじん、もやし)・アレルギー対応和風ドレッシング	米粉めん ドレッシング ごま油、さとう	ふた肉、みそ ソーセージステーキ	にんじん、キャベツ メンマ、にんにく 長ねぎ、しょうが チンゲン菜、もやし	クリスマスデザートが です。お友達とクリスマスを楽しみましょう。
6 (木)	ごはん		たら汁【青森県の郷土料理】・いも団子のそぼろ煮 アレルギー対応のりふりかけ・カットりんご	ごはん、いももち さとう、でんぶん ふりかけ	たら、みそ ふたひき肉 油あげ	大根、にんじん、白菜 長ねぎ、小松菜 えだ豆、りんご	クリスマスデザートが です。お友達とクリスマスを楽しみましょう。
7 (金)	米粉食パン		白菜とベーコンのコンソメスープ・ホキ米粉カツ パリパリ大根サラダ・アレルギー対応和風ドレッシング	米粉食パン、春雨 じゃがいも、米油 ドレッシング	ベーコン ホキ米粉カツ	白菜、にんじん 小松菜、パセリ 切り干し大根 きゅうり、コーン	クリスマスデザートが です。お友達とクリスマスを楽しみましょう。
10 (月)	ごはん		たこボールとキャベツのみそ汁・小松菜としめじの炒め物 アレルギー対応キャベツ入り平つくね	ごはん、米油	たこボール、みそ 高野とうふ キャベツ入り平つくね	キャベツ、にんじん 長ねぎ、小松菜 しめじ、切り干し大根	アレルギー対応食には、小麦を使わない 「しょうゆ」や、でんぶんや米粉を原料にした「ルウ」などを使っています。
11 (火)	ごはん		望わかめの中華スープ 中華丼の具・みかんゼリー	ごはん、ごま油 でんぶん、トック ゼリー	くきわかめ ふた肉 いか	糸こんにゃく、玉ねぎ 長ねぎ、白菜、竹の子 干しいたけ しょうが、にんじん	アレルギー対応食には、小麦を使わない 「しょうゆ」や、でんぶんや米粉を原料にした「ルウ」などを使っています。
12 (水)	米粉めん		夫ぶらうどん・アレルギー対応野菜入りかまぼこ夫ぶら ゆで野菜 (ほうれん草、にんじん、もやし)・アレルギー対応 イタリアンドレッシング・アレルギー対応パンナコッタ	米粉めん、米油 ドレッシング パンナコッタ でんぶん	ふた肉 野菜入りかまぼこ 油あげ	わらび、ぶき、ごぼう ぜんまい、にんじん 長ねぎ、ほうれん草 もやし	アレルギー対応食には、小麦を使わない 「しょうゆ」や、でんぶんや米粉を原料にした「ルウ」などを使っています。
13 (木)	ごはん		小松菜と豆腐のみそ汁・さば塩焼き 糸こんとメンマの炒め物	ごはん、米油	とうふ、みそ さば塩焼き ふた肉	小松菜、にんじん しめじ、大根、長ねぎ 糸こんにゃく、メンマ	アレルギー対応食には、小麦を使わない 「しょうゆ」や、でんぶんや米粉を原料にした「ルウ」などを使っています。
14 (金)	米粉パン		ほたてと白菜のクリームシチュー・カシスジャム さきみと豆のサラダ・アレルギー対応コーンクリームドレッシング	米粉パン じゃがいも、 ドレッシング ジャム	ほたて、とり肉 きんとき豆、大豆 白いんげん豆	白菜、にんじん 玉ねぎ、パセリ キャベツ	アレルギー対応食には、小麦を使わない 「しょうゆ」や、でんぶんや米粉を原料にした「ルウ」などを使っています。
17 (月)	ごはん	りんごジュース	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁・切り干し大根の炒め物 アレルギー対応チキンハンバーグ	ごはん じゃがいも さとう、米油	とうふ、ふた肉 みそ チキンハンバーグ	玉ねぎ、にんじん 長ねぎ、切り干し大根 干しいたけ りんごジュース	アレルギー対応食には、小麦を使わない 「しょうゆ」や、でんぶんや米粉を原料にした「ルウ」などを使っています。
18 (火)	ごはん		かぼちゃとひき肉のカレー ゆで野菜 (キャベツ、コーン、にんじん)・アレルギー対応マヨネーズソース	ごはん、米油 マヨネーズソース	ふたひき肉 大豆	かぼちゃ、玉ねぎ にんじん、コーン キャベツ アップルソース	アレルギー対応食には、小麦を使わない 「しょうゆ」や、でんぶんや米粉を原料にした「ルウ」などを使っています。
19 (水)	米粉めん		五目あんかけラーメン・揚げ米粉ギョウザ (2こ) 竹の子とピーマンのごまみそ炒め	米粉めん でんぶん ごま油 ごま、米油	いか、あさり 米粉ギョウザ ふた肉、みそ	白菜、にんじん 長ねぎ、しょうが 竹の子、ピーマン	アレルギー対応食には、小麦を使わない 「しょうゆ」や、でんぶんや米粉を原料にした「ルウ」などを使っています。
20 (木)	ごはん		キャベツとベーコンのスープ・チキン照り焼き ゆで野菜 (小松菜、にんじん、もやし)・アレルギー対応 和風ドレッシング・アレルギー対応クリスマスデザート	ごはん、さとう ドレッシング じゃがいも クリスマスデザート	大豆フレーク ベーコン とり肉	キャベツ、にんじん しめじ、パセリ 小松菜、もやし にんにく	アレルギー対応食には、小麦を使わない 「しょうゆ」や、でんぶんや米粉を原料にした「ルウ」などを使っています。

アレルギーの調味料

アレルギー対応食には、小麦を使わない「しょうゆ」や、でんぶんや米粉を原料にした「ルウ」などを使っています。

今月の青森産品

《青森市産》
菜 (つがるロマン)
カシスジャム
りんご

《青森県産》
ごぼう
ほたて
ながいも
りんごジュース
アップルソース

- 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達され、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。

今年もあっというまに12月になり残すところあと1ヶ月になりました。1年を振り返って、今年も楽しく元気に過ごせたことに感謝しながら、新しい年を気持ちよく迎えましょう。

今年の冬至は12月22日です。

1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日。この日にかぼちゃを食べて、ゆず湯につかると、病気にならないといわれています。