



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		鶏団子のみそ汁 手作りホキ照り焼き・ひじきと大豆の炒め物	ごはん さとう でんぷん 米油	チキンボール みそ、ホキ ひじき、大豆	白菜、にんじん、ごぼう 切り干し大根、長ねぎ しょうが、こんにやく	ひなまつり
4 (月)	ごはん		豚すき焼き煮 ちらしずしの具・ももゼリー	ごはん さとう ゼリー	ぶた肉、とうふ とり肉、かまぼこ 油あげ	白菜、にんじん えのきたけ、こんにやく 竹の子、干しいたけ	3月3日は、ひなまつりの日です。ひなまつりは、女の子の健やかな成長を祈る行事です。昔は、桃の花が咲く頃にお願いしていたため【桃の節句】とも呼ばれています。
5 (火)	ごはん	りんごジュース	チキンカレー・ツナサラダ アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん じゃがいも 米油 ドレッシング	とり肉、豆乳 まぐろ油つけ	りんごジュース 玉ねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ	4日(月)には、ひなまつりのお祝いとして、【ちらしずし】と【ももゼリー】を取り入れています。
6 (水)	米粉めん		きつねうどん・手作りたこ焼き風ポテト(2こ)・バックソース ポークフランクとキャベツの炒め物・アレルギー対応プリン	米粉めん じゃがいも ふりかけ、米油 でんぷん、プリン	油あげ、とり肉 かまぼこ たこボール ポークフランク	にんじん、長ねぎ ふき、細竹、ぜんまい えのきたけ、キャベツ 玉ねぎ	
7 (木)	ごはん		あさりとキムチのスープ チンジャオロースー・カットりんご(サンふじ)	ごはん さとう、ごま油 米油、でんぷん	あさり、とうふ みそ、ぶた肉	白菜、にんじん 干しいたけ、こんにやく しょうが、ピーマン 竹の子、りんご	
8 (金)	米粉パン		ポークフランク入りコンソメスープ・手作りメンチカツ わかめサラダ・アレルギー対応イタリアンドレッシング	米粉パン 米油、でんぷん ドレッシング	ポークフランク ハンバーグ 大豆フレーク わかめ	玉ねぎ、にんじん もやし、パセリ コーン	
11 (月)	ごはん		いももち汁 アレルギー対応たれ付きつくね棒・炒めピピンパッ	ごはん いももち さとう ごま油	とり肉、油あげ たれつきつくねぼう ぶたひき肉、みそ	ごぼう、にんじん 大根、ほうれん草 もやし、ぜんまい、白菜	みそカレー豆乳ラーメン
12 (火)	ごはん		なめこのみそ汁・揚げ米粉ギョウザ(2こ) ゆで野菜(キャベツ、きゅうり、にんじん)・アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん 米油 ドレッシング	とうふ、みそ 米粉ギョウザ	なめこ、にんじん 切り干し大根 長ねぎ、きゅうり キャベツ	みそラーメンに、カレー粉と牛乳を加えた【みそカレー牛乳ラーメン】は、青森市が発祥のご当地グルメです。
13 (水)	米粉めん		みそカレー豆乳ラーメン【青森市発祥の料理】 アレルギー対応キャベツ入り平つくね ブロッコリーとひじきのサラダ・アレルギー対応コンクリミドレッシング	米粉めん ごま油、さとう ドレッシング	ぶた肉、なると 豆乳、みそ キャベツ入り平つくね ひじき	もやし、にんじん 長ねぎ、メンマ しょうが、こんにやく ブロッコリー、コーン	
14 (木)	ごはん		わかめスープ・手作りチキン照り焼き 小松菜とツナの炒め物・米粉カップケーキ(いちご味)	ごはん さとう、でんぷん ごま油、ごま 米粉カップケーキ	わかめ とり肉 まぐろ油つけ	にんじん、もやし 干しいたけ、長ねぎ こんにやく、小松菜 しめじ	学校給食では、牛乳のかわりに豆乳を使い、みそカレー牛乳ラーメンとして取り入れています。
15 (金)	米粉パン		コーンポタージュ・アレルギー対応ソーゼースターキ・カシスジャム ゆで野菜(ほうれん草、にんじん)・アレルギー対応フレンチドレッシング	米粉パン ドレッシング ジャム	とり肉、豆乳 ソーゼースターキ	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ ほうれん草	
18 (月)	ごはん		豚汁・アレルギー対応さばみそ煮 海そうサラダ・アレルギー対応かんきつドレッシング	ごはん ドレッシング	ぶた肉、みそ さばみそ 海そうミックス	にんじん、白菜、長ねぎ こんにやく 干しいたけ、ごぼう もやし、きゅうり	今月の青森産
19 (火)	ごはん		けんちん汁・アレルギー対応五目野菜のトマトソース肉団子(2こ) 竹の子のごまみそ炒め	ごはん ごま油 さとう、ごま	とうふ、油あげ 五目野菜の肉だんご ぶたひき肉 みそ	大根、ごぼう、にんじん こんにやく、長ねぎ 竹の子、しょうが	《青森市産》 こめ(つがるロマン) りんご、カシスジャム
20 (水)	米粉めん		たんぶらうどん・(野菜入りかまぼこ) ゆで野菜(チンゲン菜、キャベツ、にんじん)・アレルギー対応和風ドレッシング	米粉めん 米油 ドレッシング	とり肉 かまぼこ 野菜入りかまぼこ	ふき、細竹、ぜんまい えのきたけ にんじん、長ねぎ チンゲン菜、キャベツ	
22 (金)	ごはん		つみれ汁・アレルギー対応鶏肉のしょうが焼き ツナとほうれん草の炒め物	ごはん さとう	たこボール 油あげ、みそ とり肉のしょうが焼き まぐろ油つけ	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ ほうれん草、もやし	《青森県産》 ごぼう、アップルソース りんごジュース
25 (月)	ごはん		肉じゃが・厚揚げと白菜の炒め物 アレルギー対応のりふりかけ	ごはん じゃがいも さとう、でんぷん ふりかけ	ぶた肉 あつあげ	玉ねぎ、にんじん こんにやく、えだ豆 白菜、しめじ、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。



ご進級・ご卒業、おめでとうございます。

さて、今年1年間の給食を振り返ってみて、みなさんはどんな給食が思い出に残っているでしょうか。友だちと楽しい給食時間を過ごすことができたでしょうか。

みなさんの心と体の栄養になる給食を安全・安心にお届けできるように、今後も継続して取り組んでいきます。

