

平成30年

青森市のアレルギー対応食は『えび・かに・乳・小麦・そば・卵・落花生』を全て使用しないこんだてです



食物アレルギー対応食 こんだてのおしらせ

単独給食実施校



◆◆青森市単独給食実施校◆◆

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	おかするい				
3 (月)	ごはん		ながいもとほうれん草のみそ汁、ますの塩焼き きんぴらごぼう、カットりんご	ごはん、長いも ごま油 白いりごま	油あげ、みそ ますの塩焼き ぶた肉	ほうれん草、にんじん 長ねぎ、ごぼう こんにゃく カットりんご	冬至 冬至は一年の中で、一番昼が短く、夜が長い日です。また、昔からいろいろな言い伝えがあり、その中の一つに、かぼちゃを食べることがあります。冬至の時期は寒く、緑黄色野菜が少ないので、ビタミンも不足しがちで、栄養がたかさんつまっているかぼちゃは、大切に食べてきてきました。給食では、冬至にちなんで、18日にかぼちゃとひき肉のカレーが出ます。しっかり食べて、寒い冬も元気に過ごしましょう。
4 (火)	ごはん		けんちん汁、アレルギー対応たれ付きつくね棒(2こ) もやしと糸こんにゃくの炒め物	ごはん、ごま油 ごめ油 さとう	とうふ たれ付きつくね棒 ぶた肉	大根、にんじん、ごぼう れんこん、干しいたけ 長ねぎ、もやし こんにゃく	
5 (水)	米粉麺		みそラーメン、アレルギー対応ソーゼーステーキ 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 ごま油、さとう ドレッシング	ぶた肉、みそ ソーゼーステーキ	にんじん、キャベツ メンマ、長ねぎ しょうが、にんにく チンゲン菜、もやし	
6 (木)	ごはん		たら汁、いも団子のそぼろ煮 アレルギー対応のりふりかけ	ごはん いももち さとう でんぷん	たら、油あげ、みそ ぶたひき肉 のりふりかけ	大根、にんじん はくさい、長ねぎ 玉ねぎ、えだ豆	
7 (金)	米粉パン		はくさいとベーコンのコンソメスープ、ホキ米粉カツ 切り干し大根のサラダ、アレルギー対応和風ドレッシング	米粉食パン じゃがいも はるさめ ごめ油 ドレッシング	ベーコン ホキ米粉カツ	はくさい、にんじん 小松菜、パセリ 切り干し大根 きゅうり、コーン	
10 (月)	ごはん		つみれ汁、アレルギー対応キャベツ入り平つくね 小松菜としめじの炒め物	ごはん、ごめ油	たごボール、みそ キャベツ入り平つく ね 高野どうふ	キャベツ、にんじん 切り干し大根、長ねぎ 小松菜、ぶなしめじ	
11 (火)	ごはん		きんぴら中華スープ、中華丼の具 みかんゼリー	ごはん、トック ごま油、でんぷん みかんゼリー	茎わかめ、ぶた肉 いか	こんにゃく、玉ねぎ にんじん、長ねぎ はくさい、たけのこ 干しいたけ しょうが	
12 (水)	米粉麺		てんぷらうどん(アレルギー対応野菜入りかまぼこ) ゆで野菜(ほうれん草、もやし、にんじん)、アレルギー対応イタリアンドレッシング	米粉めん ごめ油 でんぷん ドレッシング	ぶた肉、油あげ 野菜入りかまぼこ	ぶき、細竹、ぜんまい えのきだけ、にんじん ごぼう、長ねぎ ほうれん草、もやし	
13 (木)	ごはん		小松菜と豆腐のみそ汁、さば塩焼き 糸こんにゃくとメンマの炒め物	ごはん ごめ油	とうふ、みそ さば塩焼き ぶた肉	小松菜、にんじん 大根、ぶなしめじ 長ねぎ、こんにゃく メンマ	
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 ささみと豆のサラダ、アレルギー対応コーンクリーミードレッシング	米粉パン じゃがいも ドレッシング カシスジャム	ほたて、とり肉 白いんげん豆 青大豆、きんとき豆	はくさい、にんじん 玉ねぎ、パセリ キャベツ	
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、あじ塩焼き 切り干し大根の炒め物	ごはん じゃがいも さとう ごめ油	とうふ みそ、ぶた肉 あじ塩焼き	玉ねぎ、にんじん 長ねぎ、切り干し大根 干しいたけ	
18 (火)	ごはん		かぼちゃとひき肉のカレー キャベツとコーンのサラダ、アレルギー対応パックマヨネーズ	ごはん、ごめ油 マヨネーズソース	ぶたひき肉 大豆	かぼちゃ、玉ねぎ にんじん、キャベツ コーン アップルソース	
19 (水)	米粉麺		五目あんかけラーメン、揚げ米粉ギョーザ(2こ) たけのことピーマンのごまみそ炒め	米粉めん でんぷん ごめ油、ごま油 白すりごま	いか、あさり ぶた肉、みそ 揚げ米粉ギョーザ	はくさい、にんじん 長ねぎ、しょうが たけのこ、ピーマン	
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 じゃがいも ドレッシング 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 ぶなしめじ、パセリ にんにく、小松菜 もやし	



今月の青森産品

- 《青森市産》
- 菜(つがるロマン)
- カットりんご
- カシスジャム
- 《青森県産》
- 長いも
- ごぼう
- ほたて
- 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。

- ◆こんだてで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。
- ◆魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。