



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



◆◆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	おかずのい				
1 (金)	米粉食パン		ミネストローネ、チキンサラダ(とりささみ水蒸、キャベツ、きゅうり、にんじん) アレルギー対応イタリアンドレッシング、アレルギー対応小魚	米粉パン じゃがいも マカロニ、ごま ドレッシング	ポークフランクフルト とりささみ 小魚	玉ねぎ、にんじん いんげん、トマト キャベツ、きゅうり	節分
4 (月)	ごはん		にらたま風みそ汁、ますの塩焼き 筑前煮、いり大豆	ごはん さとう ごめ油	大豆フレーク とうふ、みそ ますの塩焼き とり肉、いり大豆	にんじん、えのきたけ にら、こんにゃく ごぼう、干しいたけ だけのこと	2月3日は「節分」の日で、豆をまきますが、なぜか知っていますか？
5 (火)	ごはん	りんごジュース	チキンカレー、ごぼうサラダ アレルギー対応コーンクリームドレッシング	ごはん じゃがいも ごめ油 ドレッシング	とり肉、豆乳	玉ねぎ、にんじん ごぼう、キャベツ りんごジュース	日本では、昔から穀物には、悪い物を追いつぶす力があるといわれています。鬼に豆をぶつけて退治したことが始まりといわれています。
6 (水)	米粉めん		天ぷらうどん、(アレルギー対応野菜入りかまぼこ) 白菜と人参のおひたし(しょうゆ)、アレルギー対応大豆小魚	米粉めん ごめ油	ぶた肉 かまぼこ 大豆、小魚	ぶき、ぜんまい えのきたけ、細竹 にんじん、干しいたけ 長ねぎ、はくさい	また、豆まきを使う豆は、火を通した「炒り豆」を使います。これは、鬼を退治するために投じた豆から芽が出ることは、縁起が悪いといわれているからです。
7 (木)	ごはん		たこボールと春雨のスープ チンジャオロースー、カットいよかん	ごはん 春雨 ごめ油 でんぷん	たこボール ぶた肉	にんじん、長ねぎ はくさい、干しいたけ だけのこと、ヒューマン しょうが、にんにく いよかん	給食では、節分にちなんだ、4日に炒り大豆が出ます。
8 (金)	米粉食パン		じゃがいものコンソメスープ アレルギー対応ソーセージステーキ、きのこキャベツのそぼろ炒め	米粉食パン じゃがいも さとう ごめ油	ソーセージステーキ ぶたひき肉	大根、にんじん 玉ねぎ、パセリ しょうが、キャベツ ぶなしめじ	
12 (火)	ごはん		けの汁、アレルギー対応さばみそ煮 ホットポテトサラダ、韓国のり	ごはん じゃがいも マヨネーズソース さとう	油あげ、高野どうふ みそ、さばのみそ煮 韓国のり	大根、にんじん、ごぼう ぶき、ぜんまい こんにゃく、えだまめ	
13 (水)	米粉めん		みそラーメン、手作りメンチカツ ゆで野菜(キャベツ、にんじん、いんげん)、パックソース	米粉めん ごめ油 でんぷん	ぶた肉、みそ チキンハンバーグ 大豆フレーク	にんじん、長ねぎ、もやし コーン、メンマ 干しいたけ しょうが、にんにく キャベツ、いんげん	
14 (木)	ごはん		しょうがみそおでん、焼肉炒め アレルギー対応米粉カップケーキ(チョコ)	ごはん さとう 米粉カップケーキ	ちくわ、がんもどき 魚のすり身ボール 昆布、みそ ぶた肉	大根、にんじん こんにゃく、しょうが 玉ねぎ、コーン にんにく	
15 (金)	米粉パン		とり肉とじゃがいもの豆乳クリーム煮、アレルギー対応彩り野菜豆腐 パリパリ大根サラダ、アレルギー対応和風ドレッシング	米粉パン じゃがいも ごめ油 ドレッシング	とり肉、豆乳 彩り野菜豆腐	玉ねぎ、にんじん コーン、切り干し大根 きゅうり	
18 (月)	ごはん		きりたんぼ汁、アレルギー対応たれつきつくね棒 フランクとキャベツの炒め物	ごはん きりたんぼ ごめ油	とり肉 たれつきつくね棒 ポークフランク	大根、にんじん ごぼう、干しいたけ 長ねぎ、キャベツ 小松菜、玉ねぎ	2月は、「大豆」を使った献立がいくつか出ています。少しでも食べてみると、元気な体になりますよ！
19 (火)	ごはん		スキー汁、牛肉ともやしのピリ辛炒め カットりんご	ごはん さつまいも さとう、ごま油 白いりごま	ぶた肉、油あげ みそ、牛肉	にんじん、長ねぎ こんにゃく、ごぼう にんにく、玉ねぎ もやし、にら、りんご	
20 (水)	米粉めん		ちゃんぽんめん、手作りさつまいもコロッケ 大根サラダ、アレルギー対応かんきつドレッシング	米粉めん、でんぷん さつまいも さとう、ごめ油 ドレッシング	ぶた肉、いか なると、豆乳 大豆フレーク	はくさい、にんじん 長ねぎ、しょうが にんにく、大根 きゅうり	
21 (木)	ごはん		マーボー豆腐、アレルギー対応海鮮ハンバーグ 三色おひたし(もやし、にんじん、ほうれん草、しょうゆ)	ごはん さとう ごま油 でんぷん	とうふ ぶたひき肉 みそ 海鮮ハンバーグ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、もやし ほうれん草	今月の青森産品
22 (金)	米粉食パン		米粉ワンタンスープ、アレルギー対応鶏肉のトマトソース煮 ベーコンとキャベツの炒め物	米粉食パン 米粉ラザニア ごめ油	ぶた肉 鶏肉のトマトソース 煮 ベーコン	はくさい、干しいたけ にんじん、えのきたけ キャベツ、玉ねぎ	《青森市産》 こめ(つがるロマン)
25 (月)	ごはん		肉じゃが、あじの塩焼き ゆで野菜(白菜、小松菜)、アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん じゃがいも さとう ドレッシング	ぶた肉 あじの塩焼き	玉ねぎ、にんじん こんにゃく、枝豆 はくさい、小松菜	カットりんご 《青森県産》
26 (火)	ごはん		ハッシュドポーク、小松菜ともやしのおひたし(しょうゆ) アレルギー対応豆乳パンナコッタ	ごはん ごめ油	ぶた肉 豆乳パンナコッタ	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム 小松菜、もやし	ごぼう 米粉ラザニア
27 (水)	米粉めん		煮干ししょうゆラーメン、手作りコロッケ ゆで野菜(いんげん、コーン)、アレルギー対応マヨネーズ	米粉めん じゃがいも でんぷん、ごめ油 マヨネーズソース	ぶた肉、なると 大豆フレーク	長ねぎ、もやし、メンマ 干しいたけ、玉ねぎ いんげん、コーン	アップルソース 牛肉
28 (木)	ごはん		あさりと小松菜のみそ汁、アレルギー対応たれつきチキンハンバーグ 油あげとチンゲン菜の炒め物	ごはん じゃがいも ごま油 白いりごま	あさり、とうふ みそ チキンハンバーグ 油あげ	小松菜、にんじん 長ねぎ、チンゲン菜 きくらげ	

- ◆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。