



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

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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	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、あじの塩焼き ひじきと大豆の炒め物	ごはん ごめ油	とり団子 みそ あじの塩焼き ひじき、大豆	はくさい にんじん ごぼう 切り干し大根 長ねぎ こんにゃく	728	29.4	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	ぶた肉 どうぶ とり肉 かまぼこ 油あげ	はくさい にんじん えのきだけ たけのこ こんにゃく ももゼリー	602	23.3	 ひなまつりは、女の子の成長や幸せを願う行事で「ももの節句」ともいいます。 ひな人形をかざり、ひしもちやひなあられなどをそなえます。ひしもちやあられには3つの色が使われています。緑は若草、白は雪、ピンクはももの花で、冬から春になる喜びをあらわしています。
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 ごめ油 ドレッシング	とり肉 豆乳 ツナ	玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ	690	24.1	
6 (水)	米粉めん		きつねうどん、アレルギー対応黒糖大豆 ポークフランクとキャベツの炒め物	米粉めん	油あげ とり肉 かまぼこ ポークフランク 黒糖大豆	にんじん 長ねぎ ふき 細竹 ぜんまい えのきだけ キャベツ 玉ねぎ	574	22.1	
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、みかんゼリー	ごはん さとう ごま油 ごめ油 でんぷん みかんゼリー	あさり どうぶ みそ ぶた肉	はくさい たけのこ にんじん にんにく しょうが ピーマン はくさいキムチ 干ししいたけ	554	26.6	
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 ごめ油 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	673	24.0	
11 (月)	ごはん		いもち汁、炒めピピンパッ アレルギー対応プリン	ごはん いも団子 さとう ごま油	とり肉 油あげ みそ プリン	ごぼう にんじん 大根 ほうれん草 もやし ぜんまい はくさいキムチ	627	24.1	
12 (火)	ごはん		なめこのみそ汁、ます塩焼き 豚肉とキャベツの炒め物	ごはん ごめ油	みそ ますの塩焼き ぶた肉 どうぶ	なめこ にんじん 切り干し大根 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく	584	19.0	
13 (水)	米粉めん		みそカレー豆乳ラーメン、手作りかぼちゃクロック フロッキーとひじきのサラダ、アレルギー対応コーンクリーミードレッシング	米粉めん ごま油 さとう でんぷん ドレッシング	ぶた肉 なた 豆乳 みそ 大豆フレーク ひじき	もやし にんじん 長ねぎ メンマ しょうが にんにく かぼちゃ 玉ねぎ フロッキー コーン	605	25.5	
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	ごはん さとう でんぷん 白いりごま	わかめ とり肉 ツナ	にんじん もやし 長ねぎ にんにく 小松菜 ぶなしめじ	650	23.8	
15 (金)	米粉パン		コーンポタージュ、アレルギー対応ソーセージステーキ 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、カシスジャム	米粉パン ドレッシング カシスジャム	とり肉 豆乳 ソーセージステーキ	コーン 玉ねぎ にんじん パセリ ほうれん草	729	29.4	
18 (月)	ごはん		豚汁、アレルギー対応さばのみそ煮、海そうサラダ アレルギー対応かんきつドレッシング、米粉カップケーキ(いちご味)	ごはん ドレッシング 米粉カップケーキ	ぶた肉 みそ さばのみそ煮 くわわかめ わかめ とさかのり	にんじん はくさい 長ねぎ こんにゃく 干ししいたけ ごぼう もやし きゅうり	592	22.1	
19 (火)	ごはん		けんちん汁、たけのこのごまみそ炒め アレルギー対応大豆小魚	ごはん ごま油 さとう 白すりごま	どうぶ 油あげ ぶたひき肉 みそ 大豆小魚	大根 ごぼう にんじん こんにゃく 長ねぎ たけのこ	624	23.5	
20 (水)	米粉めん		天ぷらうどん、(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 ごめ油 でんぷん 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 えのきだけ にんじん 長ねぎ チンゲン菜 キャベツ	626	22.8	
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	たご団子 みそ 油あげ ツナ とり肉のしょうが焼き	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ ほうれん草 もやし	562	22.9	
25 (月)	ごはん		肉じゃが、ホキの照り焼き 厚揚げと白菜の炒め物、カトリンゴ	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	ぶた肉 ホキの照り焼き 厚揚げ	玉ねぎ にんじん こんにゃく 枝豆 はくさい ぶなしめじ コーン りんご	627	30.1	

- ◆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。
- ◆魚にははねがあるので、気をつけて食べてください。