



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	のみのもの	おかずのい					
1 (火)	ごはん		山菜と厚揚げのみそ汁、アレルギー対応たれつきつくね棒 米粉マカロニサラダ、アレルギー対応マヨネーズソース	ごはん マカロニ マヨネーズソース	あつあげ、みそつくね棒	わらび、ふき にんじん、キャベツ きゅうり	こどもの日 5月5日はこどもの日で、「端午の節句」とも呼ばれています。昔から男の子の成長を願って続いている行事で、蒲湯に入ることや、かしわもちを食べてお祝いします。給食では、2日に「かしわもち」が出ます。お祝いの気持ちをこめていただきます。	
2 (水)	米粉麺		煮干ししょうゆラーメン、じゃがいものそばろ煮 ミニトマト(2個)、粕もち	米粉めん じゃがいも さとう 粕もち	ふた肉、なると 牛ひき肉 にぼし粉	長ねぎ、もやし メンマ、にんじん 干しいたけ えだ豆、ミニトマト		
7 (月)	ごはん		鶏肉と大根のスープ、さばのみそ煮 キャベツときゅうりのサラダ、アレルギー対応イタリアンドレッシング	ごはん ドレッシング	とり肉 さばのみそ煮	大根、ほうれん草 にんじん、まいたけ キャベツ、きゅうり		
8 (火)	ごはん		ポークカレー、春雨サラダ アレルギー対応和風ドレッシング、果肉入りりんごゼリー	ごはん、春雨 じゃがいも ごま油 ドレッシング	ふた肉	玉ねぎ、にんじん きゅうり、コーン アップルソース りんごゼリー		
9 (水)	米粉麺		なめこうどん、ねりこみ 米粉のカップケーキ(チョコ味)	米粉めん さつまいも さとう、でんぷん カップケーキ	とり肉 かまぼこ、油あげ	にんじん、長ねぎ なめこ、こんにゃく ごぼう		
10 (木)	ごはん		白玉入り若竹汁、ほたてのみそ煮 ほうれん草とにんじんのおひたし(しょうゆ)	ごはん 白玉もち	わかめ、油あげ みそ、ほたて 高野豆腐 大豆フレーク	細竹、にんじん 長ねぎ、枝豆 ほうれん草		
11 (金)	米粉パン		ミネストローネ、手作り若鶏のから揚げ せんキャベツ、アレルギー対応ソース	米粉パン、こめ油 じゃがいも マカロニ さとう、でんぷん	ベーコン とり肉	玉ねぎ、にんじん いんげん、トマト キャベツ、にんにく しょうが		
14 (月)	ごはん		あさりと小松菜のみそ汁 アレルギー対応チキンハンバーグ、根菜とこんにゃくの炒め煮	ごはん さとう	あさり、とうふ みそ、ふた肉 チキンハンバーグ	小松菜、長ねぎ ごぼう、にんじん れんこん、まいたけ こんにゃく		ねりこみ ねりこみは、青森県の津軽地方で食べられてきた精選料理の1つです。さつまいもやごぼう、こんにゃくなどを煮て砂糖を多めに入れ甘めに仕上げます。砂糖が手に入らなかった昔は、正月などに作るおもてなしの料理だったといわれています。青森県で昔から食べられている料理を、おいしくいただきます。
15 (火)	ごはん		豆腐とわかめのみそ汁、あじの塩焼き 豚肉とキャベツの炒めもの	ごはん、さとう 春雨	とうふ、わかめ 油あげ、みそ あじの塩焼き ふた肉	大根、長ねぎ キャベツ、玉ねぎ にんじん、にんにく		
16 (水)	米粉麺		塩ラーメン、アレルギー対応ソーセージステーキ レタスときゅうりのサラダ、アレルギー対応和風ドレッシング	米粉めん、ごま油 ドレッシング	ふた肉 ソーセージステーキ	はくさい、にんじん もやし、きくらげ 長ねぎ、きゅうり メンマ、レタス		
17 (木)	ごはん		たこボールのすまし汁、アレルギー対応彩り野菜豆腐 竹の子ごはんの具	ごはん さとう	たこボール とり肉、油あげ 彩り野菜豆腐	にんじん、ぶなしめじ 干しいたけ、細竹 糸みつば、ごぼう		
18 (金)	米粉食パン		キャベツのスープ、ミートボールのトマトソース煮 ゼネラルレクラークジャム	米粉食パン でんぷん ゼネラルレクラークジャム	大豆フレーク チキンボール	キャベツ、にんじん えのきたけ、長ねぎ 玉ねぎ、ピーマン トマト		
21 (月)	ごはん		豚汁、ホキの照り焼き 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	ごはん じゃがいも さとう ドレッシング	ふた肉 高野とうふ、みそ ホキ、ひじき	にんじん、ごぼう コーン、こんにゃく 干しいたけ しょうが、きゅうり		
22 (火)	ごはん		タイピーエン、チンジャオロースー ミニトマト(2個)、甘夏ゼリー	ごはん 春雨、でんぷん さとう、こめ油	いか、豆乳 ふた肉	はくさい、にんじん にら、にんにく、 たけのこ、ピーマン しょうが、ミニトマト 甘夏ゼリー		
23 (水)	米粉麺		カレーうどん、手作りポテトコロッケ キャベツときゅうりのサラダ、エッグフリーマヨネーズソース	米粉めん でんぷん マヨネーズソース	ふた肉、かまぼこ 大豆フレーク	玉ねぎ、にんじん 長ねぎ、キャベツ きゅうり		
24 (木)	ごはん		すき焼き煮、アレルギー対応プリン チンゲン菜とにんじんとコーンのゆでやさい(しょうゆ)	ごはん	牛肉 あつあげ プリン	はくさい、にんじん 干しいたけ こんにゃく、コーン チンゲン菜	今月の青森産品 《青森市産》 菜(つがるロマン) 《青森県産品》 りんごジュース ごぼう、ほたて 牛ひき肉 アップルソース 果肉入りりんごゼリー ゼネラルレクラークジャム	
25 (金)	米粉パン		コーンポタージュ、アレルギー対応ポークウィンナー(2こ) カリフラワーとベーコンの炒め物	米粉パン こめ油 じゃがいも	とり肉、豆乳 ポークウィンナー ベーコン	玉ねぎ、にんじん パセリ、コーン カリフラワー ブロッコリー		
28 (月)	ごはん		マーボー豆腐、焼き米粉ギョウザ(2個) ゆで野菜(もやし、くきわかめ)、アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん、さとう ごま油 でんぷん ドレッシング	ふたひき肉 とうふ 米粉ギョウザ くきわかめ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、もやし		
29 (火)	ごはん	りんごジュース	ハッシュドポーク、揚げ米粉めんサラダ アレルギー対応コーンクリーミードレッシング	ごはん、こめ油 ドレッシング 米粉めん	ふた肉	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム きゅうり、レタス りんごジュース		
30 (水)	米粉麺		みそラーメン、アスパラガスとコーンのツナサラダ アレルギー対応フレンチドレッシング、アレルギー対応大豆小魚	米粉めん ごま油 ドレッシング	ふた肉 まくろ油づけ 大豆小魚	長ねぎ、干しいたけ もやし、にんじん メンマ、コーン アスパラガス		
31 (木)	ごはん		せんざり汁、ます塩焼き 小松菜といかの炒め物	ごはん さとう でんぷん こめ油	ひじき、油あげ みそ、ます塩焼き いか	キャベツ、にんじん 切り干し大根、長ねぎ しょうが、小松菜 玉ねぎ、ぶなしめじ		

- ◆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。
- ◆魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。