

6月 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			おにも エネルギーの もとになる食品	おにも 体をつくる 食品	おにも 体の調子を ととのえる食品	ひとこと
	主食	のりもの	おかずのい				
1 (金)	ごはん		肉じゃが煮、アレルギー対応野菜豆腐 切り干し大根炒め	ごはん じゃがいも さとう 米油	牛肉、野菜とうふ 油あげ	たまねぎ、にんじん こんにやく、枝豆 切り干し大根	歯と口の健康週間
4 (月)	ごはん		けんちん汁、ホキしょうゆ煮 大豆とひじきの炒め物	ごはん、ごま油 さとう、米油	とうふ、ホキ ひじき、大豆 ふた肉	大根、にんじん ごぼう、こんにやく ねぎ、しょうが	6月4日から10日は 【歯と口の健康週間】で す。
5 (火)	ごはん		チキンカレー、ゆで野菜（キャベツ・いんげん・人参） アレルギー対応コーンクリームドレッシング、みかんゼリー	ごはん、じゃがいも 米油、ドレッシング みかんゼリー	とり肉 豆乳	たまねぎ、にんじん アップルソース キャベツ、いんげん	給食の献立には、噛み ごたえのある【いか】や 【ほたて】、【根菜】、 カルシウムが豊富な【小 松菜】を使った、カミカ ミ献立が登場します。
6 (水)	ごはん		豚汁、アレルギー対応野菜かまぼこ アスパラのごま炒め	ごはん じゃがいも すりごま、ごま油	ふた肉、みそ 野菜入りかまぼこ	たまねぎ、ごぼう にんじん、こんにやく 枝豆、アスパラガス しめじ	よく噛んで食べることは、歯や口の健康だけでなく、食べものの消化や吸収を助けることにもつながります。
7 (木)	ごはん		海鮮キムチスープ、韓国のり チンジャオロースー	ごはん、ごま油 さとう、米油 でんぷん	あさり、とうふ みそ、ふた肉 かんこくのり	白菜、白菜キムチ にんじん、ごぼう にら、ピーマン、にんにく だけのご、干しいたけ	しっかりと よく噛んで、 食べましょう。
8 (金)	米粉パン		米粉麺のスープ、手作りチキン照り焼き せんれtas、エッグフリーマヨネーズ	米粉食パン 米粉めん さとう、でんぷん マヨネーズ	チキンボール とり肉	にんじん、白菜 干しいたけ、ねぎ にんにく、レタス	しっかりと よく噛んで、 食べましょう。
11 (月)	ごはん	りんごジュース	つみれ汁、おろし豚丼の具 アレルギー対応黒糖大豆	ごはん 米油 さとう	たごボール とうふ、みそ ふた肉、黒糖大豆	大根、にんじん ねぎ、もやし たまねぎ、ピーマン りんごジュース	しっかりと よく噛んで、 食べましょう。
12 (火)	ごはん		小松菜入りかき玉風みそ汁、あじ米粉カツ 生野菜（キャベツ・きゅうり）、パックスー	ごはん 米油	大豆フレーク 高野とうふ みそ、あじ米粉カツ	にんじん、小松菜 たまねぎ 干しいたけ きゅうり、キャベツ	しっかりと よく噛んで、 食べましょう。
13 (水)	ごはん		じゃがいものみそ汁、大根のそぼろ煮 アレルギー対応のり佃煮、りんごとあおもりカシスのゼリー	ごはん じゃがいも さとう、でんぷん りんごとあおもりカシスのゼリー	わかめ、油あげ みそ、ふたひき肉 のり佃煮	にんじん、ねぎ 大根、いんげん しょうが	しっかりと よく噛んで、 食べましょう。
14 (木)	ごはん		中華丼煮、アレルギー対応たれ付つくね棒 油揚げと小松菜の炒め物	ごはん でんぷん ごま油	ふた肉、いか かまぼこ たれ付つくね棒 油あげ	白菜、にんじん いんげん、小松菜 干しいたけ、しょうが たまねぎ、にんにく	しっかりと よく噛んで、 食べましょう。
15 (金)	米粉食パン		さつまいもシチュー、キャベツとコーンのサラダ アレルギー対応フレンチドレッシング	米粉パン さつまいも 米油、ジャム ドレッシング	とり肉 豆乳	たまねぎ、にんじん パセリ、キャベツ コーン、枝豆	しっかりと よく噛んで、 食べましょう。
18 (月)	ごはん		なめこ汁、さばみそ煮 さんぴらごぼう	ごはん じゃがいも いりごま さとう、ごま油	とうふ、みそ さばみそ煮 ふた肉	なめこ、にんじん ねぎ、ごぼう こんにやく 干しいたけ	しっかりと よく噛んで、 食べましょう。
19 (火)	ごはん		かきたま風みそ汁、鮭米粉カツ 長いものホット豆乳サラダ、エッグフリーマヨネーズ	ごはん 米油、長いも じゃがいも マヨネーズ	とうふ、みそ 大豆フレーク さけ米粉カツ とり肉、豆乳	たまねぎ、にんじん ごぼう	しっかりと よく噛んで、 食べましょう。
20 (水)	ごはん		五目野菜汁、アレルギー対応キャベツ入り平つくね 小松菜と人参のおひたし（しょうゆ）、アップルコンポート	ごはん さとう 米油	ふた肉 キャベツ入り平つくね	大根、白菜 にんじん、ごぼう 干しいたけ しょうが、小松菜 アップルコンポート	しっかりと よく噛んで、 食べましょう。
21 (木)	ごはん		ねりごまみそ汁、焼き米粉ギョウザ（2こ） みずの油炒め	ごはん すりごま 米油 さとう	とり肉、みそ 焼き米粉ギョウザ ふた肉	にんじん、ごぼう 大根、小松菜 みず、こんにやく	しっかりと よく噛んで、 食べましょう。
22 (金)	米粉パン		あさりとわかめのスープ、アレルギー対応ソーセージステーキ 豆とマッシュルームのケチャップ炒め、アレルギー対応ごま付小魚	米粉パン いりごま 米油	わかめ、あさり ソーセージステーキ ペーコン、大豆 青大豆、きんとき豆 いんげん豆、カタクチウ シ	たまねぎ、干しいた け ねぎ、にんじん マッシュルーム	しっかりと よく噛んで、 食べましょう。
25 (月)	ごはん		肉だんご汁、大根といかの煮物 アレルギー対応プリン	ごはん さといも さとう プリン	チキンボール とうふ、みそ いか	にんじん、ごぼう 干しいたけ ねぎ、大根 いんげん	しっかりと よく噛んで、 食べましょう。
26 (火)	ごはん		さつま汁、ほっけ塩焼き ふきの炒め物	ごはん さつまいも さとう 米油	ふた肉、油あげ みそ、ほっけ塩焼き	大根、ねぎ こんにやく、ふき にんじん	しっかりと よく噛んで、 食べましょう。
27 (水)	ごはん		マーボー豆腐、アレルギー対応たれ付つくね棒 米粉マカロニサラダ（米粉マカロニ・きゅうり・コーン）、エッグフリーマヨネーズ	ごはん、さとう ごま油、でんぷん 米粉マカロニ マヨネーズ	とうふ、みそ ふたひき肉 たれ付つくね棒	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、きゅうり コーン	しっかりと よく噛んで、 食べましょう。
28 (木)	ごはん		親子煮風、アレルギー対応チキンハンバーグ すき昆布炒め	ごはん さとう 米油	とり肉、すきこんぶ 大豆フレーク ふた肉、油あげ チキンハンバーグ	たまねぎ、にんじん きぬさや、えのきたけ 干しいたけ こんにやく	しっかりと よく噛んで、 食べましょう。
29 (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） キャベツといんげんのコンソメ煮	米粉パン じゃがいも 米油	とり肉、豆乳 ポークウィンナー	コーン、たまねぎ パセリ、キャベツ いんげん	しっかりと よく噛んで、 食べましょう。

【教育委員会では、米飯給食の推進を図るため、6月から9月までの間、建物の提供を休止しています。児童並びに保護者の皆様には、ご理解いただきますようお願いいたします。】


- ◆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。

ふるさと産品給食の日

19日は、「ふるさと産品給食の日」です。青森県には、肉、魚、たまご、野菜の地場産物がたくさんあり、給食でもよく使われています。

「ふるさと産品給食の日」は、青森県と青森市でとれた食材を特に多く取り入れて作られた給食になっています。



今月の青森産品

《青森市産》
米(つがるロマン)

りんごとあおもりカシスのゼリー



《青森県産》
りんごジュース
アップルソース
アップルコンポート
乾燥ごぼう・長いも
牛肉、豚肉、鶏肉
県産だし、じゃがいも