



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

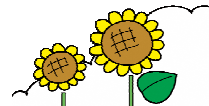
◆◆青森市単独給食実施校◆◆

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ひとこと
	主食	のみもの						
2 (月)	ごはん		ごはん、ごま油 さとう ドレッシング	ぶた肉、とうふ とり団子	にんじん、長ねぎ メンマ、玉ねぎ しょうが、もやし きゅうり	652	22.4	七夕 7月7日の七夕にちなんで、コンソメスープには、天の川をイメージした春雨と星型のマカロニが入っています。
3 (火)	ごはん	りんごジュース	ごはん 米粉ラザニア 米油	とり肉 さばみそ煮 ひじき、油あげ 大豆	りんごジュース 大根、ごぼう にんじん、長ねぎ たまごだけ	653	21.6	
4 (水)	ごはん		ごはん 米油 ドレッシング	ぶたひき肉 豆乳 海藻	玉ねぎ、なす いんげん、かぼちゃ にんにく、キャベツ にんじん、みかんゼリー	690	21.0	
5 (木)	ごはん		ごはん マヨネーズ 米油	ぶた肉、油あげ みそ キャベツ入り平つくね	キャベツ、にんじん 長ねぎ、ピーマン 切り干し大根、しめじ いんげん、コーン	609	23.3	ひつつみ ひつつみは、青森県南部でよく食べられている郷土料理です。小麦粉を練ったものをひつつまんで入れることから、「ひつつみ」と呼ばれるようになりました。アレルギー対応食では、「菜粉のひつつみ」を使用しています。それでは青森県の郷土料理をおいしくいただきます。
6 (金)	米粉食パン		米粉パン はるさめ 米粉マカロニ でんぷん、米油	ベーコン ハンバーグ 大豆	玉ねぎ、にんじん もやし、パセリ キャベツ	677	25.4	
9 (月)	ごはん		ごはん 米粉ラザニア さとう	ぶた肉、みそ	もやし、にんじん ごぼう、干ししいたけ キャベツ、ぶなしめじ 玉ねぎ、ミニトマト	678	25.6	
10 (火)	ごはん		ごはん じゃがいも	油あげ、みそ ます塩焼き のりふりかけ	なめこ、にんじん 大根、長ねぎ もやし	570	20.5	
11 (水)	ごはん		ごはん、ごま油 米油、はるさめ 白いりごま さとう	ぶた肉、とうふ みそ 揚げ米粉ギョウザ ぶたひき肉、プリン	玉ねぎ、はくさいキムチ はくさい、にんじん ぶなしめじ、にんにく ピーマン、干ししいたけ	649	24.6	
12 (木)	ごはん	りんごジュース	ごはん トック	とり肉 野菜とうふ ツナ	りんごジュース ごぼう、にんじん 大根、干ししいたけ 長ねぎ、キャベツ	704	26.8	
13 (金)	米粉パン		米粉パン、米油 じゃがいも 米粉マカロニ カシスジャム	あさり ホークフランクフルト 豆乳、ベーコン	玉ねぎ、にんじん なす、マッシュルーム トマト、レタス	671	28.7	今月の青森産品
17 (火)	ごはん		ごはん、さとう でんぷん ごま油、はるさめ ドレッシング	ぶたひき肉 とうふ、みそ とり団子	長ねぎ、にんじん キャベツ、にんにく しょうが、きゅうり	623	22.2	《青森市産》 菜(つがるロマン) カシスジャム 《青森県産》 米粉ワニタン
18 (水)	ごはん		ごはん 米油	大豆フレーク ぶたひき肉 とうふ、みそ 鮭米粉カツ	にんじん、にら きゅうり、キャベツ	644	24.9	りんごジュース アップルソース ごぼう
19 (木)	ごはん		ごはん マヨネーズ	とり団子 ツナ、ベーコン 黒糖大豆	キャベツ、にんじん もやし、干ししいたけ 玉ねぎ、ピーマン	690	28.9	

- ◆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。

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、麺類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。



募集！「おやこ食育セミナー」に参加しませんか？

- 日 時 7月21日(土)・22日(日) 9:30~13:00
- 費用 350円(バイキング給食材料費)
- 募集期間 7月2日(月)~13日(金) 40組 90人/日(申込順)
- 内容 食育活動、栄養教諭による食育講話、バイキング給食
- 場 所 小学校給食センター(青森市三内字丸山393-261)
- 詳細は市ホームページまたは広報あおもり7月1日号をご覧ください。