

青森市のアレルギー対応食は『えび・かに・乳・小麦・そば・卵・落花生・やまいも』を全て使用しないこんだてです。

3月

食物アレルギー対応食 こんだてのおしらせ

B群校

◆◆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	のりもの	おかずのい				
2 (月)	ごはん		ハッシュドビーフ・パリパリ大根サラダ アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん、米油 じゃがいも ドレッシング	牛肉	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム 切り干し大根 コーン、きゅうり	新商品 お祝いクレープ 16日につく「アレルギー対応お祝いクレープ」は、ヨーグルト風味のクリームと米粉の生地です。これまでのクレープは卵・乳・小麦を使用したものでしたが、それらのアレルギーが除去されました。安心して食べてください。
3 (火)	ごはん		豆腐とあさりのすまし汁・五目ちらしずしの具 アレルギー対応彩り野菜豆腐・ひなまつりゼリー	ごはん、さとう ゼリー	とうふ、あさり 彩り野菜とうふ 油あげ、かまぼこ	にんじん、白菜 みつ葉、れんこん 干ししいたけ	
4 (水)	米粉めん		きつねうどん・アレルギー対応ポテト付きささみカツ ゆで野菜（もやし、ほうれん草）・アレルギー対応フレンチドレッシング	米粉めん 米油 ドレッシング	油あげ、とり肉 かまぼこ ポテト付きささみカツ	ふぎ、ぜんまい、細竹 えのきたけ、にんじん 長ねぎ、もやし ほうれん草	
5 (木)	ごはん		豚汁・手作りさわらの照り焼き ひじきの炒め物・いちごゼリー	ごはん、じゃがいも さとう、でんぶん 米油、ゼリー	ぶた肉、高野とうふ みそ、さわら ひじき、ちくわ	にんじん、ごぼう、長ねぎ 白菜、こんにやく 干ししいたけ、しょうが えだ豆	
6 (金)	米粉パン		コーンポタージュ・手作りチキン照り焼き・カシスジャム ゆで野菜（キャベツ、きゅうり）・アレルギー対応イタリアンドレッシング	米粉パン、さとう でんぶん ドレッシング ジャム	とり肉、豆乳	コーン、玉ねぎ、にんじん パセリ、にんにく キャベツ、きゅうり	
9 (月)	ごはん		春雨スープ・アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ チンジャオロースー	ごはん、春雨 ごま油、米油 でんぶん	とり肉 たれ付き丼ハガー ぶた肉	もやし、にんじん、長ねぎ チンゲン菜、きくらげ ピーマン、竹の子 にんにく、しょうが	ひな祭り 3月3日は、ひな祭りです。「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う白です。ひな人形を飾るようになったのは、明治時代以降といわれています。桃の節句に作られる行事には、はまぐりのお吸い物、ちらし寿司などがあります。3日は、行事食にちなんだひな祭りメニューなので、楽しんで食べてください。
10 (火)	ごはん	りんごジュース	ポークカレー・ツナサラダ アレルギー対応フレンチクリーミードレッシング	ごはん、じゃがいも 米油 ドレッシング	ぶた肉、豆乳 ツナ	にんじん、玉ねぎ アップルソース キャベツ、コーン りんごジュース	
11 (水)	米粉めん		みそカレー豆乳ラーメン【青森市発祥の料理】・ホットポテトサラダ アレルギー対応五目野菜の肉団子（2こ）・アレルギー対応マヨネーズソース	米粉めん、ごま油 さとう、じゃがいも マヨネーズソース	ぶた肉、わかめ 豆乳、みそ 五目野菜の肉だんご	もやし、にんじん、長ねぎ メンマ、しょうが、えだ豆 にんにく	
12 (木)	ごはん		きりたんぼ汁・アレルギー対応さばのみそ煮 白菜と小松菜のおひたし（しょうゆ）	ごはん きりたんぼ	とり肉、油あげ さばのみそに	大根、にんじん、ごぼう まいたけ、長ねぎ 白菜、小松菜	
13 (金)	米粉食パン		コンソメスープ・キーマカレー アレルギー対応ごま付き小魚	米粉パン じゃがいも ごま	ポークフランクフルト 大豆、ぶたひき肉 豆乳、小魚	キャベツ、にんじん しめじ、玉ねぎ マッシュルーム	
16 (月)	ごはん		キムチスープ・アレルギー対応いかフライ・アレルギー対応お祝いクレープ リャンパンサンスー・アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん、ごま油 米油、春雨 ドレッシング お祝いクレープ	ぶた肉、とうふ みそ、いかフライ	白菜、にら、にんじん きゅうり	
17 (火)	ごはん		かきたま風みそ汁・ほっけの塩焼き きんぴらごぼう	ごはん、ごま ごま油	大豆フレーク とうふ、みそ ほっけ塩焼き ぶた肉	干ししいたけ、にんじん 玉ねぎ、長ねぎ、ごぼう こんにやく 平さやいんげん	
18 (水)	米粉めん		山菜うどん・アレルギー対応海鮮ハンバーグ いも団子のそぼろ煮	米粉めん、でんぶん 米油、いもち さとう	ぶた肉 海せんハンバーグ ぶたひき肉	ふぎ、ぜんまい、細竹 えのきたけ、にんじん 干ししいたけ、長ねぎ 玉ねぎ、えだ豆	今月の青森産品
19 (木)	ごはん		トック入りわかめスープ・炒めピピンパッ みかんゼリー	ごはん、トック ごま、さとう ごま油、ゼリー	わかめ ぶたひき肉、みそ	白菜、にんじん えのきたけ 長ねぎ、ぜんまい、もやし ほうれん草、にんにく	《青森市産》 ころも（つがるロマン） カシスジャム
23 (月)	ごはん		とんこつ風野菜スープ・アレルギー対応鶏肉のしょうが焼き ゆで野菜（ブロッコリー、にんじん、コーン）・アレルギー対応マヨネーズソース	ごはん マヨネーズソース	ぶた肉、なると 豆乳 とり肉のしょうが焼き	キャベツ、にんじん きくらげ、長ねぎ ブロッコリー、コーン	《青森県産》 牛肉、ほたて、ごぼう 平さやいんげん
24 (火)	ごはん		ピリ辛みそスープ・揚げ米粉ギョウザ（2こ） チャプチェ	ごはん、さとう ごま油、米油 春雨、ごま	ぶた肉、みそ 米粉ギョウザ ぶたひき肉 牛ひき肉	にんじん、もやし、白菜 にら、にんにく、玉ねぎ ピーマン、しょうが 干ししいたけ	
25 (水)	米粉めん		塩ラーメン・アレルギー対応コーンクリーミードレッシング 手作りさつまいもコロッケ・ゆで野菜（キャベツ、にんじん）	米粉めん、ごま油 さつまいも、でんぶん さとう、米油 ドレッシング	ほたて、ぶた肉 わかめ、なると 豆乳、大豆フレーク	メンマ、にんじん、長ねぎ チンゲン菜、キャベツ	ポークフランクフルト りんごジュース アップルソース

◆調味料は全てアレルギー対応のものを使っています。

◆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。

◆こんだてでは都合により変更することがあります。

◆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。