



1月

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

食物アレルギー対応食 こんだてのおしらせ

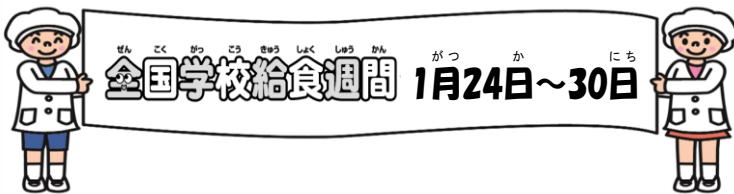
B群校

◆◆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る食品	ひとこと
	主食	のみもの	おかずのい				
16 (木)	ごはん		なめこのみそ汁・豚丼の具 アレルギー対応プリン	ごはん じゃがいも さとう、米油 プリン	とうふ 油あげ、みそ ふた肉	なめこ、にんじん 長ねぎ、玉ねぎ しょうが、こんにやく ごぼう、コーン	新年をむかえ、気持ちも新たに3学期が始まります。しっかり食べて健康に過ごしましょう。
17 (金)	米粉パン		ポトフ・アレルギー対応鶏肉のマーマレード焼き ゆで野菜（キャベツ、にんじん）・アレルギー対応マヨネーズソース	米粉パン じゃがいも マヨネーズソース	ホークフランク とり肉のマーマレード 焼き	玉ねぎ、キャベツ にんじん、ごぼう	
20 (月)	ごはん		ほうれん草と豆腐のみそ汁 アレルギー対応キャベツ入り平つくね・ちくわともやし炒め物	ごはん 米油 さとう	とうふ、油あげ、みそ キャベツ入り平つくね ちくわ	ほうれん草、にんじん 長ねぎ、もやし いんげん	
21 (火)	ごはん		ポークカレー・チキンサラダ アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん じゃがいも、米油 ドレッシング	ふた肉、豆乳 とり肉	玉ねぎ、にんじん アップルソース 小松菜	<b>けの汁</b> けの汁は、津軽地方に伝わる郷土料理です。「け」とは「粥」のことで、「けの汁」とは「粥の汁」がなまって、その名がついたと言われています。
22 (水)	米粉めん	りんごジュース	担々麺・揚げ米粉ギョウザ（2こ） ゆで野菜（もやし、コーン）・アレルギー対応イタリアンドレッシング	米粉めん 米油、ごま油 ドレッシング	ふたひき肉 みそ、ギョウザ	チンゲン菜、にんじん 長ねぎ、メンマ、こんにやく しょうが、もやし、コーン りんごジュース	<b>今月の青森産品</b> 《青森市産》 米（つがるロマン） カットりんご 《青森県産》 とり肉
23 (木)	ごはん		かぼちゃもち汁・アレルギー対応さばのみそ煮 ひじきの炒め物	ごはん かぼちゃもち さとう、米油	とり肉 油あげ さばのみそに ひじき、ふた肉、大豆	大根、にんじん ごぼう	
24 (金)	米粉食パン		県産ほたてのシチュー・チキン照り焼き ゆで野菜（枝豆、きゅうり）・アレルギー対応フレンチドレッシング	米粉食パン じゃがいも さとう、てんぷん ドレッシング	ほたて 豆乳 とり肉	白菜、にんじん こんにやく えだ豆、きゅうり	
27 (月)	ごはん		豆腐と白菜の中華スープ・アレルギー対応彩り野菜豆腐 五目炒めビーフン	ごはん、さとう ビーフン ごま油	とり肉、とうふ 彩り野菜とうふ ふた肉、いか	白菜、竹の子 にんじん、きくらげ にら、干しいたけ	
28 (火)	ごはん		けの汁【青森県の郷土料理】・アレルギー対応ハンバーグ もやしとほうれん草のおひたし（しょうゆ）・学校給食週間ゼリー	ごはん ゼリー	油あげ、高野とうふ みそ、ハンバーグ	大根、にんじん、ごぼう ぶき、ぜんまい、こんにやく もやし、ほうれん草	
29 (水)	米粉めん		肉わかめうどん・もちと油あげの煮物 チンゲン菜のにんにくしょうゆ炒め・アレルギー対応黒糖大豆	米粉めん いもち、さとう ごま油	ふた肉 わかめ、かまぼこ 油あげ、高野とうふ 黒とう大豆	にんじん、長ねぎ チンゲン菜、もやし こんにやく	
30 (木)	ごはん		きりたんぼ汁・手作りさけフライ・パックソース ゆで野菜（キャベツ、きゅうり）・カットりんご（サンふじ）	ごはん きりたんぼ てんぷん、米油	とり肉 ます、大豆フレーク	大根、にんじん ごぼう、まいたけ、長ねぎ キャベツ、きゅうり りんご	
31 (金)	米粉食パン		たまご風コンソメスープ アレルギー対応ポークウィンナー（2こ）・きのこのドミグラスソース煮	米粉食パン 米油	大豆フレーク ポークウィンナー 大豆	玉ねぎ、にんじん えのきたけ、長ねぎ しめじ、マッシュルーム ピーマン、トマト	

- ◆ 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。



ぜんこくがっこう給食週間は昭和25年度から始まった取り組みで、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。学校給食は、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい学習や食に関する知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。

昔の学校給食について知ろう!	明治 22(1889)年～	昭和 22(1947)年～	昭和 25(1950)年～	昭和 38(1963)年～	昭和 51(1976)年～
やまがたの山形県鶴岡町の小学校で、貧しくて弁当を持ってこれない子のためにごはんや魚や野菜を中心とした食事を提供したのが学校給食の始まり。その後、全国へと広がるが、戦争による食糧難で中止される。	戦後、LARA（アジア救済公認団体）から奇産された脱脂粉乳・缶詰・シチューの素などの物資を使い、学校給食が再開される。	アメリカから奇産された小麦粉でパンが作られ、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まる。	ソフトめんが開発され、人気メニューに。翌年には牛乳の本格的供給が始まり、脱脂粉乳から牛乳へと切り替えが進む。	べいばい米飯が正式に始まり、カレーライスや混ぜごはんの具などが登場しメニューの幅が広がっていく。	

青森市で、一番最初に給食を始めたのは、昭和33年（1958年）堤小学校です。昭和55年（1980年）5月から、ぜんぶの小学校で現在のような完全給食となりました。