

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

保護者の皆様の負担が軽くなりました！！

10月から給食費が無償化となりました



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	のみもの	おかずのい				
1 (水)	ごはん		若竹汁・アレルギー対応県産ごぼう入りつくねハンバーグ ゆで野菜（ほうれん草、コーン） アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん ドレッシング	とり肉 とうふ わかめ ごぼう入りつくねハンバーグ	にんじん、細竹 長ねぎ、コーン ほうれん草	ひなまつり 3月3日のひなまつりは、「桃の節句」ともいわれ、女の子の健康と幸せを願う行事です。 昔からひなまつりの食事は、春に旬を迎える新鮮な魚で作った「ちらし寿司」や、はまぐりをいれた「お吸いもの」等のごちそうを食べてお祝いをします。 給食では、2日に「鶏団子のすまし汁」「ちらし寿司の具」と「ももゼリー」がでます。
2 (木)	ごはん		とりにごのすまし汁 ちらし寿司の具・ももゼリー	ごはん、さとう ゼリー	チキンボール とうふ 油あげ とり肉	にんじん、白菜 長ねぎ、れんこん ごぼう、えだ豆 干しいたけ	
3 (金)	米粉食パン		コーンポタージュ・アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ ゆで野菜（小松菜、にんじん）・アレルギー対応フレンチドレッシング 県産りんごジャム	米粉食パン ドレッシング ジャム	ベーコン 豆乳 チキンハンバーグ	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ 小松菜	
6 (月)	ごはん		厚揚げのみそ汁・手作りホキ煮 豚肉とメンマの炒め物	ごはん ごま、ごま油 さとう	あつあげ みそ、ぶた肉 ホキ	大根、にんじん 小松菜、長ねぎ こんにゃく、メンマ しょうが	
7 (火)	ごはん		ポークカレー・チキンサラダ 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 ドレッシング サラダ油	ぶた肉 とり肉 豆乳	玉ねぎ、にんじん アップルソース キャベツ、コーン	
8 (水)	米粉めん		ぎつねうどん・手作りかぼちゃコロック ゆで野菜（もやし、ほうれん草） アレルギー対応和風ドレッシング	米粉めん、さとう サラダ油、でんぷん コーンフレーク ドレッシング	油あげ とり肉	ふぎ、ぜんまい、もやし えのきたけ、長ねぎ 細竹、かぼちゃ ほうれん草、にんじん 玉ねぎ	
9 (木)	ごはん	りんごジュース	豆腐のみそ汁・アレルギー対応いわしごまみそ煮 にんじんと春雨の炒め物	ごはん さとう、春雨 ごま油	とうふ、みそ いわしごまみそに ぶたひき肉、ちくわ 高野とうふ	にんじん、長ねぎ もやし、干しいたけ りんごジュース	
10 (金)	米粉食パン		野菜スープ・タコミート アレルギー対応黒糖大豆	米粉食パン 米粉マカロニ さとう	大豆 ポークフランクフルト ぶたひき肉 黒とう大豆	キャベツ、にんじん 玉ねぎ、しめじ ピーマン、トマト	
13 (月)	ごはん		中華スープ・米粉ギョウザ（2こ） チンジャオロースー	ごはん サラダ油 でんぷん	米粉ギョウザ ぶた肉 チキンボール	白菜、にんじん 干しいたけ、竹の子 ピーマン、しょうが にんにく、長ねぎ	
14 (火)	ごはん		いもち汁・アレルギー対応キャベツ入り平つくね ひじきの炒め物	ごはん いもち サラダ油 さとう	とり肉 油あげ、ひじき キャベツ入り平つくね ちくわ、大豆	にんじん、大根 ごぼう、長ねぎ	
15 (水)	米粉めん		みそカレー豆乳ラーメン【青森市発祥の料理】 アレルギー対応揚げ野菜入りかまぼこ・白菜と小松菜のおひたし（しょうゆ） アレルギー対応お祝いクレープ	米粉めん さとう ごま油、サラダ油 でんぷん クレープ	ぶた肉、わかめ 豆乳、みそ 野菜入りかまぼこ	にんじん、メンマ もやし、長ねぎ しょうが、にんにく 白菜、小松菜	
16 (木)	ごはん		いなか汁・アレルギー対応さばみそ煮 切り干し大根の炒め物	ごはん さとう サラダ油	高野とうふ みそ、ぶた肉 さばみそに	かぼちゃ、にんじん 干しいたけ、大根 切り干し大根、長ねぎ	
17 (金)	米粉食パン		コンソメスープ・アレルギー対応鶏肉マーマレード焼き ゆで野菜（ブロッコリー、コーン）・アレルギー対応マヨネーズソース	米粉食パン じゃがいも マヨネーズソース	ポークフランクフルト とり肉マーマレード焼き	にんじん、しめじ 玉ねぎ、コーン ブロッコリー	
20 (月)	ごはん		せんぎり汁・アレルギー対応五目野菜の肉団子（2こ） ホットポテトサラダ	ごはん じゃがいも	ひじき 油あげ、みそ 五目野菜の肉だんご ベーコン、豆乳	キャベツ、にんじん 長ねぎ、干しいたけ 切り干し大根	
22 (水)	ごはん		あざりと大根のみそ汁・アレルギー対応ソーセージステーキ ゆで野菜（白菜、にんじん）・アレルギー対応コーンクリーミードレッシング	ごはん ドレッシング	あざり とうふ、みそ ソーセージステーキ 油あげ	大根、長ねぎ 白菜、にんじん	
23 (木)	ごはん		さつま汁・アレルギー対応彩り野菜豆腐 ふぎの炒め物	ごはん さつまいも さとう ごま油	ぶた肉 高野とうふ、みそ ちくわ 彩り野菜とうふ	にんじん、ごぼう 干しいたけ、ふぎ こんにゃく、白菜	

みそカレー豆乳ラーメン

【青森市発祥の料理】

今から50数年前、札幌の人気ラーメン店の店主が青森市に店を開きました。その後、店に通っていた中高生の間でカレーや牛乳を組み合わせたメニューが人気となり「みそカレー牛乳ラーメン」が誕生しました。
15日の給食では、牛乳アレルギーの人も食べられるように、牛乳の代わりに豆乳を入れています。

今月の青森産品

- 《青森市産》
米（つがるロマン）
- 《青森県産》
ごぼう入りつくねハンバーグ
アップルソース
りんごジュース
りんごジャム

3月7日の「ポークカレー」は、堤小学校、原別小学校、横内小学校、浜田小学校、甲田小学校、新城中央小学校の6年生に人気のメニューです。

- ◆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。