

がつ しょうもつ たいおうしょく  
**11月 食物アレルギー対応食こんだてのおしらせ**

A群校

青森市小学校給食センター

実施日	こんだて			おもちにエネルギーのもとになる食品	おもちに体をつくる食品	おもちに体の調子をととのえる食品	ひとこと
	主食	ジャムふりかけ	のみもの				
1 (水)	ごはん			ごはん、じゃがいも マヨネーズ	とり肉、わかめ みそ、豆腐 さんまの塩焼き	にんじん、コーン 長ねぎ、キャベツ きゅうり	<b>五目炒めビーフン</b> ビーフンは米粉で作った麺です。台湾や中国の料理によく使われます。五目炒めビーフンは中華味のやきそばのようなおいしい料理です。
2 (木)	ごはん			ごはん、ピーフン ごめ油、さとう ごま油	米粉ギョウザ ふた肉、いか	チンゲン菜、にんじん たけのこ、長ねぎ 干しいたけ、たまねぎ カラヒーマン、きくらげ	
6 (月)	ごはん			ごはん、ごめ油	高野豆腐、油あげ みそ、さけ米粉カツ	大根、長ねぎ ほうれん草、干しいたけ キャベツ、にんじん	
7 (火)	米粉麺			米粉めん、ごま油 ドレッシング みかんゼリー	ふた肉、なると わかめ、みそ ささみ水煮	キャベツ、にんじん 長ねぎ、しょうが にんにく、にら、メンマ もやし、きゅうり	<b>食物繊維でスッキリ!</b>
8 (水)	ごはん			ごはん、じゃがいも ドレッシング	とり肉、豆腐	たまねぎ、にんじん アッパルス、きゅうり 切り干し大根、コーン	大根やごぼう・にんじんなど、根の部分を食べる野菜は食物繊維が豊富です。食物繊維は、腸の中の環境を整え、便通をよくする働きがあります。
9 (木)	米粉食パン			米粉食パン、ごめ油	ポークフランク ハンバーグ、まぐろ	大根、にんじん、ごぼう たまねぎ、パセリ キャベツ、もやし しめじ	
10 (金)	ごはん			ごはん、 米粉ワフタン ごま油、さとう	ふた肉 キャベツ入り平つくね	はくさい、干しいたけ にんじん、長ねぎ たけのこ、チンゲン菜 たまねぎ	
13 (月)	ごはん			ごはん、さとう ごめ油	あさり、とうふ さばの塩焼き みそ、ふた肉	小松菜、長ねぎ れんこん、にんじん ごぼう、糸こんにゃく 干しいたけ、りんご	
14 (火)	米粉麺			米粉めん、ごま油 ごめ油、じゃがいも でんぶん 黒糖大豆	ふた肉、油あげ かまぼこ 大豆フレーク	わらび、にんじん 長ねぎ、チンゲン菜 もやし、玉ねぎ	
15 (水)	ごはん			ごはん、ごま油 白すりごま、さとう でんぶん りんごとカシスのゼリー	いかボール、みそ さけ、とり肉	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ 小松菜、たまねぎ	<b>15日は ふるさと産品給食の日</b>
16 (木)	米粉食パン	りんご ジャム		米粉食パン じゃがいも、ごめ油 米粉マカロニ、ジャム ドレッシング	ベーコン とり肉の米粉フライ わかめ	たまねぎ、にんじん キャベツ、トマト きゅうり、コーン	この日は私達のふるさと、【青森】にこだわった給食です。お米や牛乳の他に、いかや野菜など青森県産品がたっぷり使われています。また青森市自慢のカシスとりんごのゼリーがつきます。ふるさとの味を味わいましょう。
17 (金)	ごはん			ごはん、さとう ごめ油、ごま油	とうふ、ちくわ みそ、ひじき 油あげ、野菜どうふ	大根、にんじん ごぼう、糸こんにゃく 長ねぎ、えたまめ	
20 (月)	ごはん			ごはん、白いりごま さとう、ごめ油	厚あげ、みそ チキンハンバーグ ふた肉	ほうれん草、大根 にんじん、ごぼう もやし	
21 (火)	米粉麺			米粉めん、ごま油 ドレッシング ごめ油	ほたて、ふた肉 ギョウザ	キャベツ、もやし にんじん、コーン きくらげ、長ねぎ チンゲン菜	
22 (水)	ごはん	アレルギー対応のふりかけ	りんごジュース	ごはん、ごめ油 ふりかけ	とりだんご、みそ 油あげ、さけ米粉カツ ふたひき肉	りんごジュース、大根 はくさい、干しいたけ 長ねぎ、キャベツ、しめじ にんじん、カラヒーマン	
24 (金)	ごはん			ごはん さとう、ごめ油	ふた肉 大豆フレーク あじ塩焼き	にんじん、にら たまねぎ、切り干し大根 干しいたけ	
27 (月)	ごはん			ごはん、白いりごま ドレッシング	わかめ なると、つくね棒	にんじん、えのきだけ はくさい、長ねぎ もやし	<b>今月の青森産品</b> 《青森市産》米・りんご・カシス・長ねぎ・キャベツ 《青森県産》
28 (火)	米粉麺			米粉めん 白すりごま、ごま油 白いりごま	ふた肉、油あげ かまぼこ、いか ポークウィンナー カタクチイワシ	大根、なめこ、にんじん わらび、長ねぎ チンゲン菜、たまねぎ エリンギ	
29 (水)	ごはん			ごはん、さとう ごめ油	みそ、油あげ ホキ	大根、にんじん 小松菜、ごぼう ひき、糸こんにゃく	小松菜・ごぼう・にんじん・大根・白菜・じゃがいも
30 (木)	ごはん			ごはん、さとう ごめ油 ぶどうゼリー	とうふ、みそ 肉だんご	はくさい、えのきだけ 長ねぎ、にんにく しょうが、もやし にら、にんじん	コーン・いか・ほたて・米粉ワフタン・大豆・豚肉・鶏肉

- ◆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。

