



2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			おかに エネルギーの もとになる食品	おかに 体をつくる 食品	おかに 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					おかずのい
1 (木)	米粉食パン 	りんご ジャム		牛肉とミックスビーンズのトマトスープ アレルギー対応チキンハンバーグ、ほうれん草のコンソメ炒め	米粉食パン さとう ジャム こめ油	牛肉、大豆 白いんげん豆 金時豆 チキンハンバーグ	たまねぎ、にんじん さやいんげん パセリ、トマト コーン、ほうれん草	<h3>節分</h3> <p>2月3日は節分です。「鬼は外、福は内」と唱えながら豆をまき、自分の年の数、又は、自分の年の数より一個多く食べて、一年の健康や無事を祈る日です。給食でも節分を楽しみましょう。</p>
2 (金)	ごはん 			ほたてと小松菜のみそ汁、あじ塩焼き 五目きんぴら、アレルギー対応黒糖大豆	ごはん 白いりごま ごま油	ほたて、みそ とうふ、油あげ あじ塩焼き 黒糖大豆	ごまつな、長ねぎ えだまめ、ごぼう にんじん こんにゃく	
5 (月)	ごはん 			根菜汁、チキン照り焼き かぼちゃの煮物	ごはん さとう でんぶん	油あげ とり肉	れんこん、大根 にんじん、ごぼう にんにく、えだまめ かぼちゃ	
6 (火)	米粉麺 			アレルギー対応鶏団子のしょうゆラーメン アレルギー対応とろろの米パン粉フライ（塩味）、大根とほうれん草のケチャップ煎	米粉めん こめ油	チキンボール とり肉の米パン粉 フライ	もやし、にんじん 長ねぎ、ほうれん草 にんにく、トマト 干ししいたけ、大根	
7 (水)	ごはん 			しょうがみそおでん 豚肉と玉ねぎの焼肉炒め、カットりんご	ごはん こめ油 さとう	たこボール こんにゃく、みそ がんもどき ぶた肉	大根、にんじん こんにゃく、コーン たまねぎ、しょうが にんにく、りんご	
8 (木)	米粉食パン 			ほうれん草ともやしのコンソメスープ 大豆入りミートソース米粉スパゲッティ	米粉食パン こめ油 米粉めん	ベーコン ぶたひき肉 大豆	ほうれん草、もやし にんじん、たまねぎ トマト、ピーマン パセリ、マッシュルーム	
9 (金)	ごはん 			けの汁、さば塩焼き 白菜としめじの炒め物	ごはん でんぶん	こうやどうふ 油あげ さば塩焼き みそ	大根、にんじん こんにゃく、ごぼう ふき、ぜんまい はくさい、竹の子 しめじ	
13 (火)	米粉麺 			山菜うどん、かまぼこフライ ほうれん草とえのきたけのごま炒め、アレルギー対応ごま付き小魚	米粉めん、ごま こめ油、さとう でんぶん 白すりごま	とり肉、油あげ かまぼこ、小魚 野菜入りかまぼこ 大豆フレーク	にんじん、えのきたけ 長ねぎ、干ししいたけ ほうれん草、わらび ぜんまい、ふき	
14 (水)	ごはん 			スキー汁、アレルギー対応ハンバーグ 大根おろし、アレルギー対応和風ドレッシング、アレルギー対応チョコレートプリン	ごはん さつまいも ドレッシング チョコレートプリン	ぶた肉、油あげ ハンバーグ みそ	にんじん、長ねぎ こんにゃく ごぼう 大根	
15 (木)	米粉パン 			ベーコンとキャベツのスープ アレルギー対応とろろの米給フライ（みそ味）、じゃがいもとツナのにんにくマヨネーズサラダ	米粉パン こめ油 じゃがいも マヨネーズソース	大豆フレーク ベーコン とり肉の米パン粉 フライ、ツナ	キャベツ、にんじん たまねぎ、にんにく	
16 (金)	ごはん 			大豆入りキーマカレー ゆで野菜（いんげん・にんじん）、アレルギー対応和風ドレッシング、カットいよかん	ごはん こめ油 ドレッシング	ぶたひき肉 大豆 豆乳	たまねぎ、にんじん さやいんげん なす、ピーマン いよかん	
19 (月)	ごはん 			県産米粉ワンタンスープ キャベツ入り平つくね、小松菜とにんじんのおひたし（しょうゆ）	ごはん 米粉ラザニア	キャベツ入り平つくね	はくさい、メンマ にんじん、ごまつな 干ししいたけ	
20 (火)	米粉麺 			あさり塩ラーメン、メンチカツ アスパラガスとフランクの炒めもの	米粉めん こめ油 でんぶん	あさり 大豆フレーク ハンバーグ フランクフルト	はくさい、たまねぎ にんじん、もやし 長ねぎ、メンマ アスパラガス	
21 (水)	ごはん 			肉じゃが、ます塩焼き ゆで野菜（もやし・にんじん）、アレルギー対応梅ドレッシング	ごはん じゃがいも ドレッシング さとう	ぶた肉 ます塩焼き	たまねぎ、にんじん こんにゃく えだまめ、もやし	
22 (木)	米粉食パン 	いちご ジャム		ホワイトシチュー、アレルギー対応野菜豆腐 白菜とベーコンのコンソメ炒め	米粉食パン じゃがいも ジャム こめ油	とり肉、豆乳 野菜豆腐 ベーコン	たまねぎ にんじん コーン はくさい	
23 (金)	ごはん 			けんちん汁、たれ付きつくね樺 長いもと竹の子のごまみそ炒め	ごはん、ごま油 さとう、長いも 白すりごま	とうふ 油あげ つくね みそ	大根、こんにゃく にんじん、長ねぎ ごぼう、竹の子 しょうが	
26 (月)	ごはん 			マーボー豆腐、リャンパンサンスー アレルギー対応和風ドレッシング、大豆入り小魚	ごはん でんぶん、さとう 春雨、ごま油 ドレッシング	ぶたひき肉 大豆、とうふ 小魚、みそ	長ねぎ、にんじん キャベツ、にんにく しょうが きゅうり	
27 (火)	米粉麺 			カレーうどん、手作りさつまいもコロッケ キャベツとしめじのあんかけ炒め	米粉めん さつまいも さとう、こめ油 でんぶん	ぶた肉 かまぼこ 豆乳 大豆フレーク	たまねぎ、にんじん 長ねぎ、キャベツ しめじ、コーン	
28 (水)	ごはん 		りんごジュース	米粉すいとん、ゆで野菜（ブロッコリー、にんじん、ひじき） さばみぞれ煮、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 トック ドレッシング	とり肉 油あげ ひじき さば	ごぼう、にんじん 大根、しょうが ブロッコリー りんごジュース	



今月のあもり産品

- 《青森市産》
 - 米
 - りんご
 - 《青森県産》
 - 牛肉、にんにく
 - ごぼう、ほたて
 - 米粉ワンタン
 - 長いも
 - りんごジュース
-

- ◆調味料は全てアレルギー対応のものを使っています。
- ◆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。
- ◆りんごジュースのから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。