令和5年度

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（ピーナッツ）・やまいも』を全て使用しないこんだてです。

8・9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 主食	こんだて のみもの	こんだて おかずるい	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
24 (木)	米粉食パン		米粉マカロニの中華スープ・アレルギー対応ポテト付きささみカツ ゆで野菜（キャベツ、きゅうり）・アレルギー対応マヨネーズソース アレルギー対応豆乳パンナコッタ	米粉食パン、サラダ油 米粉マカロニ マヨネーズソース パンナコッタ	とり肉 ポテト付きささみカツ	チンゲン菜、もやし、長ねぎ にんじん、干ししいたけ キャベツ、きゅうり
25 (金)	ごはん		春雨スープ 米粉ギョウザ（2こ）・チンジャオロースー	ごはん 春雨、ごま油 サラダ油、でんぷん	とり肉 米粉ギョウザ、ぶた肉	もやし、にんじん、竹の子 小松菜、きくらげ ピーマン、しょうが、にんにく
28 (月)	ごはん	りんごジュース	きりたんぽ汁・アレルギー対応さばみそ煮 海藻サラダ・アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん きりたんぽ ドレッシング	とり肉、さばみそに わかめ、くきわかめ 赤つのまた、白すぎのり	りんごジュース 大根、にんじん、ごぼう 長ねぎ、きゅうり
29 (火)	ごはん		中華丼・チキンサラダ アレルギー対応イタリアンドレッシング	ごはん でんぷん、ごま油 ドレッシング	ぶた肉 なると とり肉	白菜、にんじん、竹の子 干ししいたけ、しょうが コーン、いんげん
30 (水)	ごはん		夏野菜カレー フルーツ入り豆乳デザート	ごはん 豆乳デザート	ぶたひき肉 豆乳	玉ねぎ、なす、いんげん かぼちゃ、アップルソース にんにく、マンゴー パイナップル
31 (木)	ごはん		豆腐とわかめのみそ汁・アレルギー対応照り焼きハンバーグ 糸こんとメンマの炒め物	ごはん サラダ油	とうふ、わかめ 油あげ、みそ、ぶた肉 照り焼きハンバーグ	大根、にんじん、長ねぎ メンマ、こんにゃく
1 (金)	ごはん		たこ入りつみれ汁 アレルギー対応キャベツ入り平つくね・きんぴらごぼう	ごはん じゃがいも、ごま ごま油、さとう	たこボール とうふ、みそ、ぶた肉 キャベツ入り平つくね	にんじん 長ねぎ ごぼう
4 (月)	ごはん	りんごジュース	豆乳スープ・手作りメンチカツ・ゆで野菜（キャベツ、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、春雨、でんぷん ごま、ごま油、サラダ油 コーンフレーク ドレッシング	ぶた肉、とうふ 豆乳、みそ ハンバーグ	りんごジュース にんにく、チンゲン菜 にんじん、しめじ、キャベツ
5 (火)	ごはん		トックスープ 炒めビビンパッ・ぶどうゼリー	ごはん トック、さとう ごま油、ゼリー	とり肉、あさり とうふ、みそ ぶたひき肉	竹の子、干ししいたけ 長ねぎ、もやし、ぜんまい ほうれん草、にんじん、白菜
6 (水)	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） ひき肉となすの炒め物	ごはん さとう、でんぷん ごま油	ひじき、あつあげ みそ、大豆 五目野菜の肉だんご ぶたひき肉	白菜、にんじん 長ねぎ、切り干し大根 なす、ピーマン、にんにく
7 (木)	米粉食パン		コーンポタージュ・アレルギー対応チキンハンバーグ ジャーマンポテト	米粉食パン じゃがいも	とり肉、豆乳 チキンハンバーグ ベーコン	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ
8 (金)	ごはん		豚汁・ほっけ塩焼き・ゆで野菜（ほうれん草、にんじん、コーン） アレルギー対応イタリアンドレッシング	ごはん じゃがいも ドレッシング	ぶた肉、みそ ほっけ塩焼き	玉ねぎ、白菜、にんじん ごぼう、長ねぎ ほうれん草、コーン
11 (月)	ごはん		いももち汁・えだ豆と豚肉の甘辛炒め アレルギー対応韓国のり	ごはん いももち、さとう サラダ油	とり肉 油あげ、ぶた肉 高野どうふ、のり	にんじん、大根、ごぼう 長ねぎ、えだ豆、玉ねぎ にんにく、しょうが
12 (火)	ごはん		ハッシュドポーク・パリパリ大根サラダ アレルギー対応フレンチドレッシング	ごはん サラダ油 ドレッシング	ぶた肉	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、コーン 切り干し大根、きゅうり
13 (水)	ごはん		肉じゃが・ホキ米粉カツ わかめサラダ・アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん、じゃがいも サラダ油、さとう ドレッシング	ぶた肉 ホキ米粉カツ わかめ	玉ねぎ、にんじん こんにゃく、もやし
14 (木)	米粉食パン		チキンボールスープ・ポークビーンズ アレルギー対応ごま付き小魚	米粉食パン さとう、ごま	チキンボール ぶたひき肉、大豆 青大豆、きんとき豆 白いんげん豆、小魚	にんじん、ほうれん草 しめじ、玉ねぎ、ピーマン トマト、にんにく
15 (金)	ごはん		中華スープ・アレルギー対応焼きハンバーグ にんじんと春雨の炒め物	ごはん 春雨、ごま サラダ油、さとう	ぶた肉、なると わかめ、ハンバーグ	玉ねぎ、竹の子、にんじん 干ししいたけ、長ねぎ
19 (火)	ごはん		マーボー豆腐・アレルギー対応ポークウインナー リャンバンサンスー・アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん、さとう でんぷん、ごま油 春雨、ドレッシング	とうふ、ぶたひき肉 大豆、みそ ポークウインナー	キャベツ、にんじん 長ねぎ、しょうが にんにく、きゅうり
20 (水)	ごはん		三平汁・アレルギー対応彩り野菜豆腐 ゆで野菜（白菜、にんじん）・アレルギー対応イタリアンドレッシング	ごはん じゃがいも ドレッシング	さけ、油あげ、みそ 彩り野菜どうふ	しょうが、大根、にんじん 長ねぎ、白菜
21 (木)	米粉食パン		コンソメスープ 米粉マカロニ入りラタトゥイユ・いちごジャム	米粉食パン、さとう 米粉マカロニ サラダ油、ジャム	ポークフランクフルト とり肉、ベーコン	大根、にんじん、しめじ 玉ねぎ、なす、トマト にんにく
22 (金)	ごはん		なめこ汁・アレルギー対応県産ごぼう入りつくねハンバーグ ベーコンと野菜の炒め物	ごはん サラダ油	わかめ、とうふ、みそ 油あげ、ベーコン ごぼう入りつくねハンバーグ	なめこ、にんじん キャベツ、玉ねぎ
25 (月)	ごはん		チキンカレー・ツナサラダ アレルギー対応コーンクリーミードレッシング	ごはん、じゃがいも サラダ油 ドレッシング	とり肉 豆乳 ツナ	にんじん、玉ねぎ アップルソース、きゅうり
26 (火)	ごはん	りんごジュース	あさりと小松菜のみそ汁・手作り海鮮カツ 煮あえっこ【青森県の郷土料理】	ごはん、じゃがいも コーンフレーク でんぷん、サラダ油	あさり、高野どうふ みそ、油あげ、とうふ 海せんハンバーグ	りんごジュース にんじん、小松菜 大根、わらび
27 (水)	ごはん		けんちん汁・アレルギー対応きんぴら肉団子（2こ） ふきの炒め物・十五夜ゼリー	ごはん ごま油、サラダ油 さとう、ゼリー	とうふ、油あげ きんぴら肉だんご ぶた肉	大根、ごぼう、にんじん 干ししいたけ、長ねぎ ふき、こんにゃく
28 (木)	米粉食パン		ミネストローネ・アレルギー対応ソーセージステーキ ホットポテトサラダ・県産りんごジャム	米粉食パン、さとう 米粉マカロニ じゃがいも、ジャム	とり肉 ソーセージステーキ 豆乳	玉ねぎ、にんじん いんげん、しめじ トマト、えだ豆
29 (金)	ごはん		ねりごまみそ汁・アレルギー対応鶏肉生姜焼き もやしとほうれん草のおひたし（しょうゆ）	ごはん ごま	とうふ、油あげ、みそ とり肉しょうが焼き	大根、にんじん 干ししいたけ、長ねぎ もやし、ほうれん草

ひとこと

人気メニューの紹介

8月29日の「チキンサラダ」は、小柳小学校、高井南小学校、浜館小学校、莫町小学校、新城小学校、篠田小学校、北小学校の6年生に人気のメニューです。

煮あえっこ【青森県の郷土料理】

細く切ってゆでた大根やにんじんを、とうふ、油あげ、山菜と炒めてしょうゆで味付けし、煮ふくめた下北・南部地方の郷土料理です。お正月や結婚式など大勢の人が集まるときに大鍋で作ってふるまわれます。

9月29日は十五夜です

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜の事です。(現在の暦では、9月～10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月をながめるお月見の風習があります。ちょうど農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

給食では27日に、十五夜ゼリーが出ます。

今月の青森産品

《青森市産》

米（まっしぐら）

《青森県産》

ごぼう入りつくねハンバーグ

りんごジュース

アップルソース

◆ 教育委員会では、米飯給食の推進を図るため、6月から9月までの間、麺類の供給を休止しています。児童並びに保護者の皆様には、ご理解いただきますようお願いいたします。

◆ 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。

◆ 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。