

令和元年



しょくもつ たいおうしょく 食物アレルギー対応食こんだてのおしらせ

五所川原市立学校給食センター

日	こんだて	ざいりょう			おしらせ
		体をつくるもとになる食品 主にたん白質、カルシウム	エネルギーのもとになる食品 主に炭水化物、脂肪	体の調子を整えるもとになる食品 主にビタミン類(A・C)	
2月	わかめごはん、にくだんご(2こ) ふきのあぶらいため なめこのみそしる	にくだんご わかめ、さつまあげ みそ	ごはん あぶら	ふき、こんにやく にんじん、だいこん なめこ、ながねぎ、はくさい	なめこは秋も深まり、木の葉が紅葉する頃になると、高い山のブナなどの枯木に生えます。スーパーなどで売っているのは、人工栽培されたものがほとんどです。
3火	ごはん、てりやきチキン ビーフンしおいため とうふのみそしる	とりにく ぶたにく、とうふ みそ	ごはん ビーフン あぶら、ごまあぶら	たけのこ、にんじん ピーマン、ながねぎ こまつな	ビーフンは、中国が発祥の地です。漢字で「米粉」と書くように、おもに米の粉から作られます。ところんのように型から細長く押し出して麺の形に作ります。
4水	ごはん、ぶたみそやき ツナサラダ あつあげのみそしる	ぶたにく ツナ あつあげ、みそ	ごはん アレルギー対応マヨネーズ ごま	ブロッコリー キャベツ、たまねぎ ながねぎ	ツナサラダに入っている「ツナ」とは、マグロの仲間の魚を意味しますが、一般的にはマグロやカツオの油漬けや水煮の缶詰のことをいいます。
5木	こめこパン、ハムカツ ポテトサラダ、パックソース つみれスープ	アレルギー対応ハムカツ つみれ(タラ)	こめこパン、あぶら アレルギー対応マヨネーズ じゃがいも、はるさめ	きゅうり、はくさい にんじん ながねぎ	つみれには、白身魚のすり身に、青森県産の「雪にんじん」と「だけきみ」がねりこまれています。ピンク色と黄色のきれいな色のボールです。
6金	ごはん、ポークカレー ふくじんづけ フルーツあんじん	ぶたにく	ごはん、あぶら じゃがいも とうにゅうゼリー	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが ふくじんづけ、もも、りんご	日本で流通しているじゃがいもといえば、だんしゃくいもとメークインが代表的です。五所川原市の給食のカレーに使われているのは、メークインという品種で煮くずれしにくいのが特徴です。
9月	ごはん、さけマヨネーズやき はるさめサラダ ワンタンスープ	さけ、みそ わかめ、とりにく ぶたにくいりワンタン	ごはん はるさめ、ごまあぶら ごま、アレルギー対応マヨネーズ	きゅうり、にんじん、きくらげ チンゲンサイ、たけのこ ながねぎ、もやし	鮭は、身が赤く見えるけれど、実は白身魚です。赤い色はアスタキサンチンという色素で、疲労回復や美容にとっても効果があるそうです。
10火	きのこうどん にくじゃがコロッケ りんご	とりにく なると、あぶらあげ ぶたにく	こめうどん じゃがいも、はるさめ あぶら	にんじん、まいたけ しいたけ ながねぎ、たまねぎ、りんご	りんごは、五所川原市産のサンふじを予定しています。「りんごが赤くなると医者者が青くなる」と言われるほど栄養分が豊富に含まれています。
11水	ごはん、あかうおさいきょうやき ながいもしそづけ みそおでん	あかうお、こんぶ がんとどき、さつまあげ ちくわ、たこボール、みそ	ごはん ながいも	しそ、にんじん だいこん、こんにやく しょうが	長いもの汁が皮膚につくとかゆくなりますが、これは「シュウ酸カルシウム」という、ウニのようなトゲがたくさんついた、とても小さな結晶がチクチクと刺さるからです。
12木	ごはん、やさいとうふよせ チンジャオロースー はくさいのみそしる	とうふ、わかめ ぎゅうにく、あぶらあげ みそ	ごはん あぶら ごまあぶら	たけのこ、ピーマン、にんにく しょうが、にんじん、たまねぎ はくさい	チンジャオロースーとは、ピーマンなどの細切りと肉の細切りを炒めた料理のことをいいます。いつもは豚肉ですが、今日は牛肉です。
13金	たきこみごはん、さんまオレンジに みずのあぶらいため じゃがいものみそしる	とりにく、さんま あぶらあげ、ぶたにく わかめ、みそ	ごはん あぶら じゃがいも	オレンジ、みず、ごぼう こんにやく、にんじん、しいたけ たけのこ、たまねぎ	じゃがいもやナス、トマトやピーマンは、実はすべて同じ仲間の「ナス科」の植物です。色は違いますが、みんなそっくりな形の花を咲かせます。
16月	ごはん、さばみそに ごぼうサラダ にくだんごのみそしる	さば とりにくだんご みそ	ごはん アレルギー対応マヨネーズ	ごぼう、きゅうり、にんじん はくさい、たもぎたけ ながねぎ	ごぼうサラダのごぼうは青森県産です。ごぼうを長時間水に浸けると美味しさも栄養もなくなってしまいますので、ほどほどにしましょう。
17火	ごはん、ささみカツ にんじんいため こまつなのみそしる	とりにく とうふ、あぶらあげ みそ、こうやとうふ	ごはん あぶら	にんじん、ながねぎ こまつな、こんにやく たまねぎ	小松菜は、カルシウムを多く含む野菜で、冬が旬です。同じ葉物野菜のほうれん草と似ていますが、見分けがつかない？
18水	ごはん、しゅうまい(2こ) マーボーはるさめ わかめスープ	しゅうまい ぶたにく、わかめ かまぼこ	ごはん、はるさめ ごまあぶら、かたくり あぶら	ながねぎ、にんじん しいたけ えのきたけ、たまねぎ	はるさめは、おもに緑豆やじゃがいも、さつまいものデンプンから作られます。英語では「グラス・ヌードル」または、「ポテト・ヌードル」とも呼ばれます。
19木	こめこパン、ハンバーグ ミモザサラダ、サウザンドドレッシング ポテトスープ	ハンバーグ アレルギー対応ベーコン	こめこパン ドレッシング じゃがいも	ブロッコリー、アスパラガス パプリカ、たまねぎ にんじん、パセリ	ミモザサラダの「ミモザ」とは、黄色のかわいい花を咲かせるアカシアなどの花の呼び名だそうです。
20金	ごはん、パンプキンカレー ふくじんづけ クリスマスケーキ	とりにく	ごはん、あぶら じゃがいも アレルギー対応ケーキ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ にんにく、しょうが ふくじんづけ	今年は、12月22日が「冬至」です。1年の間で昼が最も短く、夜が最も長くなる日です。かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。今日はカレーにかぼちゃが入っています。
23月	ごはん、さけフライ、パックソース パリパリづけ すきやき	さけ くきわかめ、やきどうふ ぎゅうにく	ごはん あぶら	きゅうり、にんじん、だいこん たまねぎ、こまつな こんにやく、はくさい	冬休み中も早寝早起きを心がけ、風邪などをひかないよう元気に過ごしましょう。

※ 牛乳の飲み残しは、一般食の食缶に入れ、アレルギー対応食用の食缶には入れないでください。
 ※ 牛乳パックやストローは、個人専用箱には入れないでください。
 ※ アレルギー対応食では、牛乳(希望者)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。
 ※ 献立の変更があるかもしれませんので、ご了承下さい。
 ※ 献立の材料・栄養価を知りたい方は、[給食センター\(34-2832\)](tel:34-2832)まで、お問い合わせ下さい。

★インフルエンザやノロウイルスが流行する季節です。食事の前は、しっかり手を洗いましょう。

