



食物アレルギー対応食こんだてのお知らせ

五所川原市立学校給食センター

日 曜	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）	
14 火	みそラーメン やさいちチミ しんしゅんゼリー	ぶたにく みそ	こめこめん あぶら、チチミ ゼリー	キャベツ、にんじん、もやし ながねぎ、とうもろこし にんにく、しょうが	3学期が始まりました。早寝早起き、朝ごはん、生活リズムを整え、3学期も元気な体で過ごしましょう。
15 水	ごはん にくだんご（2こ） やさしいため けのしる	にくだんご ぶたにく、こんぶ、だいず こうやどうふ、あぶらあげ、みそ	ごはん あぶら	キャベツ、ピーマン、たまねぎ こんにやく、だいこん、にんじん ふき、ぜんまい、わらび、ごぼう	「けの汁」は、津軽地方の郷土料理です。野菜や山菜などの具材を細かくきざみ、煮込んで味つけしたものです。家庭によって色々な作り方があられるようです。
16 木	ごはん さわらさいきょうやき いりどり こまつなのみそしる	とりにく さわら あつあげ、みそ	ごはん あぶら	ごぼう、にんじん、たけのこ こんにやく、きぬさや こまつな、たまねぎ	西京焼きとは、魚の切り身を、京都で作られている「西京みそ」に漬けてこんで焼いたものです。西京みそは、白みそで甘口なのが特徴です。
17 金	ごはん わかどりくわやき きんぴらごぼう なめこじる	とりにく さつまあげ、とうふ みそ	ごはん ごま、ごまあぶら あぶら	ごぼう、にんじん、こんにやく だいこん、ながねぎ なめこ	ごぼうには、食物繊維が多く入っています。食物繊維は、便秘を予防したり、血液中のコレステロールを下げたりするはたらきがあります。
20 月	ごはん いわしうめに すきこんぶのいためもの いもちじる	いわし こんぶ、ちくわ、とりにく あぶらあげ	ごはん あぶら じゃがいももち	うめ、こんにやく、にんじん だいこん、ごぼう しいたけ、ながねぎ	いもちちは、ゆでたじゃがいもをつぶして片栗粉と混ぜ合わせ、こねて、丸めて、おもちにしています。よくかんで食べましょう。
21 火	ごはん こめこぎょうざ（2こ） マーボーどうふ やさいちゅうかスープ	こめこぎょうざ どうふ、ぶたにく かまぼこ	ごはん ごまあぶら、あぶら かたくりこ	ながねぎ、しいたけ たまねぎ、にんじん、はくさい にんにく	はくさいは、年中買うことができますが、冬を代表する野菜です。冬が旬のはくさいは、より甘く、おいしいですよ。
22 水	ごはん あかうおにつけ ビーフンしおいため ほたてじる	あかうお ぶたにく、ほたて 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、こまつな、キャベツ ながねぎ、たまねぎ、だいこん	ほたて汁の中には、給食向けの「乾燥野菜ミックス」というだし活商品を使っています。スーパーなどで売っている「青森野菜ミックス」と同じ商品です。
23 木	こめこパン からあげ（2こ） ジャーマンポテトサラダ たこボールスープ	とりにく たこボール アレルギー対応ベーコン	こめこパン あぶら、アレルギー対応マヨネーズ はるさめ、じゃがいも	きゅうり、にんじん きくらげ、はくさい たまねぎ	インフルエンザなどの感染症予防のために、手洗い・うがいをしっかり行うことも大切ですが、好き嫌いをしないでバランスよく食べることも大切な予防法です。
24 金	ビーフカレー ふくじんづけ 給食週間ゼリー	ぎゅうにく	ごはん じゃがいも あぶら、ゼリー	にんじん、たまねぎ しょうが にんにく、ふくじんづけ	1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。給食週間ゼリーは、りんご、もも、みかんの果汁が入ったフルーツミックス味です。
27 月	ごはん にしんみそぞれに ひじきのいために じゃがいものみそしる	にしん ひじき、さつまあげ だいず、あぶらあげ、みそ	ごはん あぶら じゃがいも	だいこん、にんじん こんにやく、たまねぎ	さばのみそ煮のさばは、八戸産です。青魚には、DHAとEPAという不飽和脂肪酸が多く含まれていて、血液をサラサラにしてくれる効果があります。
28 火	ごもくうどん ちくわいそべあげ（2こ） りんご とうにゅうパバロア	とりにく ちくわ、あおさのり とうにゅうパバロア	ごもくうどん あぶら	こまつな、にんじん ながねぎ、まいたけ りんご	りんごは、五所川原市産のサンふじの予定です。皮にも、食物繊維などの栄養が含まれています。皮ごと食べられるようにきれいに洗って出しています。
29 水	ごはん やさいとうふよせ バラ焼き ほうれんそうのみそしる	とうふ、わかめ ぎゅうにく あつあげ、みそ	ごはん あぶら	たまねぎ、ピーマン にんにく、ほうれんそう えのきたけ、ながねぎ	バラ焼きは、十和田市発祥のご当地グルメです。具材は牛肉と玉ねぎを使い、甘辛いタレで味つけた料理です。給食では、ピーマンが入ったオリジナルです。
30 木	ごはん さばのみそに バリバリつけ ごしょ山宝汁 さけふりかけ	さば、みそ ぶたにく、くきわかめ こうやどうふ、さけ	ごはん つくねいも あぶら、ごま	だいこん、にんじん、きゅうり こんにやく、ごぼう、たまごだけ まいたけ、しめじ、ながねぎ、きくらげ	★ごしょ山宝汁の日★ 五所川原市産のつくね芋が入っています。ごしょ山宝汁は五所川原商工会議所女性会の方が創作した料理です。
31 金	ごはん とんかつ パックソース グリーンサラダ つみれじる マヨネーズふうドレッシング	ぶたにく つみれ（たら） とうふ、みそ	ごはん マヨネーズふうドレッシング	たまねぎ、ブロッコリー アスパラガス、だいこん にんじん、ごぼう、しょうが	つみれ汁のつみれは、たらのすり身に青森県産の野菜4種類（キャベツ、長ねぎ、にんじん、たまねぎ）を乾燥させたものをねりこんでいます。

※ 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）**まで、お問い合わせ下さい。



あけましておめでとうございます

インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する時期です。食べる前に手洗い、うがいをして予防に努めましょう。本年も安心・安全でおいしい給食づくりに取り組んで参りますので、よろしくお願ひいたします。



～1月24～30日は「全国学校給食週間」です～

日本の学校給食の歴史は、明治22（1889）年に山形県にある小学校で、貧しい子どもたちへ昼食を無料で提供したのが始まりとされています。その後、各地で広まりましたが、戦争の影響で、一時中断されました。そして、戦後、海外からの支援物資によって再開され、当時戦争で食糧が不足し、栄養不足だった子どもたちを救いました。給食再開を記念して設けられたのが、1月24日から30日の「全国学校給食週間」です。

みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの方がかかわっています

● 田んぼや畑、海や牧場で働く人



米や野菜を作ったり、魚をとったり、牛や豚、にわとりを育ててくれます。

● 食べ物を運ぶ人



● 食べ物をとれた場所

からみんなの町へ、また給食センターから学校まで運んでくれる運転手さん。

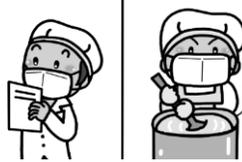
● お店の人



よい食材を選んで売ったり、注文に応じて朝、学校まで運んでくれます。

● 給食をつくる人

献立を考える栄養教諭（学校栄養職員）の先生や、給食をつくる調理員さん。



● 準備をする人

給食当番さん。

