

令和2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知らせ

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	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	
		主にたん白質、カルシウム	主に炭水化物、脂肪	主にビタミン類(A・C)	
2月	わかめごはん、あかうさいきょうやき メンマソテー こまつなのみそしる	わかめ あかうお、ぶたにく とうふ、みそ	ごはん あぶら	メンマ、こんにやく にんじん、ながねぎ こまつな	メンマソテーに、麴(こうじ)に漬けた青森県産豚肉を使用しています。麴は日本特有の発酵食品で、腸内環境を整えてくれます。
3火	さんさいうどん、しゅうまい かぼちゃサラダ ひなあられ	とりにく しゅうまい、なると あぶらあげ	こめこうどん アレルギー対応マヨネーズ ひなあられ	わらび、ぜんまい、たけのこ えのきたけ、きくらげ、しいたけ ながねぎ、にんじん、かぼちゃ	3月3日は桃の節句、ひな祭りです。ひなあられは日本伝統のおかしで、白は雪解けの大地、桃色は桃の花、緑は草木を表しています。
4水	ごはん、にしんてりに ながいもそぼろに チンゲンサイのみそしる	にしん ぶたにく あつあげ、みそ	ごはん ながいも あぶら、かたくりこ	たまねぎ、えだまめ しょうが、チンゲンサイ キャベツ、ながねぎ	チンゲンサイは、中国が原産の野菜といわれています。今では一年中お店に出回っている栄養豊富な緑黄色野菜です。
5木	ごはん、メンチカツ、パックソース はるさめサラダ はくさいのみそしる	ぶたメンチカツ とりにく、とうふ、わかめ あぶらあげ、みそ	ごはん はるさめ、ごまあぶら ごま、あぶら	きゅうり、にんじん、たけのこ きくらげ、はくさい こまつな、キャベツ	みそ汁の「みそ」は、五所川原産の大豆を使用し、三好地区の加工所で製造された「地元みそ」です。
6金	ごはん、ぶたしょうがやき にんじんいため いもちじる	ぶたにく こうやとうふ とりにく	ごはん じゃがいももち あぶら	にんじん、こんにやく、しょうが ながねぎ、だいこん ごぼう、たまねぎ	いもち汁に、鶏もも肉を使用しています。まれに骨が付いていることがあるので、気をつけて食べてください。
9月	ごはん、わかどりくわやき きんぴられんこん つみれじる	とりにく ぶたにく、いわしつみれ みそ	ごはん あぶら ごま	れんこん、ごぼう、しょうが にんじん、こんにやく、だいこん えのきたけ、ながねぎ	つみれは、青森県で水揚げされたいわして作られたものです。血管をしなやかに保つ栄養が含まれています。
10火	ごはん、さばみそに ぎゅうにくほそぎりいため さつまいものみそしる	さば ぎゅうにく あぶらあげ、みそ	ごはん さつまいも あぶら、ごまあぶら	たけのこ、にんじん ながねぎ、ごぼう しめじ、しょうが、にんにく	さばや牛肉は、青森県産です。牛肉は、たんぱく質や鉄、ビタミン類などが豊富で筋肉になりやすい食品です。
11水	ごはん、チキンカレー ふくじんづけ おいおいケーキ	とりにく	ごはん、あぶら じゃがいも ケーキ	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが ふくじんづけ	中学3年生のみなさん！ご卒業おめでとうございます。ささやかですが、カレーとケーキでお祝します。ケーキは豆乳と米粉で作られたものです。
12木	こめこパン、しろみざかなフライ、パックソース ポイルサラダ ワンタンスープ	しろみざかな(ホキ) なると ぶたにく	こめこパン あぶら、ドレッシング ワンタン	カリフラワー、ブロッコリー にんじん、もやし、メンマ ながねぎ、チンゲンサイ	カリフラワーは通年、スーパーマーケットなどに売っていますが、旬の時期は、11月頃から3月頃で、冬になります。一般的な、白色のほか、オレンジ色やむらさき色もあります。
13金	ごはん、さけマヨネーズやき ひじきいため こまつなのみそしる	さけ ひじき、ちくわ とうふ、あぶらあげ、みそ	ごはん あぶら アレルギー対応マヨネーズ	こんにやく、にんじん こまつな たまねぎ	ひじきには、カルシウムやマグネシウムが豊富に含まれています。骨を丈夫にしたり、血液の循環を正常に保つ働きがあるそうです。
16月	ごはん、さんまオレンジに みずのあぶらいため あつあげのみそしる のりふりかけ	さんま ぶたにく、のりふりかけ あつあげ、みそ	ごはん あぶら	オレンジ、みず こんにやく、にんじん キャベツ、ながねぎ	さんまオレンジ煮は、太平洋で獲れたさんまをブラジル産オレンジ果汁で煮たものです。さんまの脂とオレンジの酸味が絶妙にマッチしています。
17火	しょうゆラーメン、とうふあんづつみ ツナサラダ おいおいゼリー	ぶたにく とうふあんづつみ ツナ、なると	こめこめん あぶら、アレルギー対応マヨネーズ ゼリー	にんじん、もやし、しょうが ながねぎ、メンマ、ブロッコリー アスパラガス	小学6年生のみなさん！ご卒業おめでとうございます。いちごゼリーでお祝します。中学校でも給食を楽しみにしてね！
18水	ごはん、とりからあげ(小2こ)(中3こ) はるさめいため もずくスープ	とりにく ぶたにく、もずく かまぼこ	ごはん、はるさめ ごまあぶら あぶら	きくらげ、ピーマン たけのこ、にんじん しいたけ、ながねぎ	・鶏唐揚げは小学生(2こ)中学生(3こ)です。 ・もずくは、沖縄県の実り海(ちゅうらみ)で採れたものです。
19木	ごはん、とんかつ、パックソース いんげんごまあえ もやしのみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん ごま あぶら	さやいんげん もやし、たかな キャベツ	もやしは、畑ではなく工場で作られています。豆や植物の種を暗い所で芽を出させ、葉っぱが出ないうちに収穫したものです。
23月	ごはん、ハンバーグ きりぼしだいこんいため じゃがいものみそしる	ハンバーグ さつまあげ あぶらあげ、みそ	ごはん あぶら じゃがいも	だいこん、こんにやく にんじん、たまねぎ しいたけ、こまつな	切干大根は、青森県産の大根を県内工場で加工したものです。日の光を浴びた大根は栄養がアップします。
24火	ごはん、チヂミ ビビンバ わかめスープ	ぶたにく わかめ かまぼこ	ごはん あぶら、チヂミ ごま、ごまあぶら	チンゲンサイ、にんにく、しょうが きくらげ、にんじん、ぜんまい、わらび もやし、ながねぎ、しめじ、えのきたけ	ビビンバは、韓国の代表的な料理で、コチュジャンというちょっと辛い調味料が入っています。
25水	ごはん、ボークカレー ふくじんづけ フルーツあんにん	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、りんご、もも ふくじんづけ	カレーのおいしさの秘密は、世界中の植物の実・花・葉・木の皮など乾燥させたスパイスやハーブを使っているからです。
26木	ごはん、津ぎょうざ、あおじそドレッシング だいこんサラダ なめこじる	アレルギー対応津ぎょうざ ツナ、とうふ みそ	ごはん ドレッシング ごま、あぶら	だいこん、パプリカ はくさい、なめこ ながねぎ	今年度最後の給食は、ご当地グルメの祭典B-1グランプリ優勝の津ぎょうざです。三重県津市の学校給食から生まれたジャンボ揚げぎょうざです。対応食では米粉の皮を使い手作りします。



★新型コロナウイルス感染も心配ですが、インフルエンザやノロウイルスもまだまだ流行しています。外から帰った時や食事の前は、しっかり手を洗いましょう。

※ 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。