



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 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）	
8 水	ごはん さんまにつけ ながいものそぼろに もやしのみそしる	さんま ぶたにく こうやどうふ みそ	ごはん ながいも あぶら かたくりこ	えだまめ たまねぎ しょうが もやし ほうれんそう	ご入学・ご進級おめでとうございます 今日から給食がスタートします。元気な体です ぐすために、好き嫌いせずに食べましょう。
9 木	こめこパン りんごジャム ポロニアカツ かぼちゃサラダ ミネストローネ	ポロニアカツ アレルギー対応ウイナー	こめこパン りんごジャム あぶら アレルギー対応マヨネーズ じゃがいも こめこマカロニ	かぼちゃ たまねぎ トマト マッシュルーム フロッコリー ズッキーニ にんにく パセリ	りんごジャムのりんごは青森県産です。ポロニ アカツの衣は、じゃがいもと米パン粉を使い、 つなぎに卵を使っています。小麦粉・卵不使 用で、一般食と一緒にの主食です。
10 金	ごはん チキンカレー ふくじんづけ フルーツポンチ	とりにく	ごはん じゃがいも あぶら はくとうジュレ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ふくじんづけ りんご バイン	フルーツポンチには、青森県産の白桃のジュレ と、五所川原市産のりんご、バインが入ってい ます。
13 月	ごはん いわしごまみそに すきこんぶのいために いももちじる	いわし みそ すきこんぶ ちくわ とりにく	ごはん ごま あぶら じゃがいももち	こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	鶏もも肉にはまれに骨がついていることがあ るので、気を付けて食べましょう。 いももち汁には、もちもちした食感のじゃがい ももちが入っています。
14 火	みそラーメン こめこぎょうざ（2こ） ポイルサラダ、ごまドレッシング小袋 おいわいゼリー	ぶたにく こめこぎょうざ みそ	こめこめん あぶら ごまドレッシング ごまあぶら おいわいゼリー	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 カリフラワー フロッコリー	1年生は初めてのラーメンですね。どんぶりを 持つときや食べるときは、やけどしないよう にしましょう。今日は、お祝いゼリーが付いてい ます。
15 水	ごはん さけいそペフライ パックソース ビーフンしおいため こまつなのみそしる	さけ あおさのり ぶたにく あつあげ みそ	ごはん あぶら ごまあぶら ビーフン	たけのこ にんじん ピーマン こまつな たまねぎ	さけには、ビタミンDが多く含まれています。 このビタミンDは、骨や歯をつくるカルシウム の吸収を助ける働きをしてくれます。骨がつい ていることもあるので、気を付けて食べましょ う。
16 木	わかめごはん とりつくね みずのいためもの だいこんのみそしる	わかめ とりつくね ぶたにく とうふ みそ	ごはん あぶら	みずこんにゃく にんじん だいこん だいこんな	「みず」は、別名でウワバミソウとも呼ばれる 山菜の仲間です。山菜の中でも苦味が少なく、 食べやすいのが特徴です。
17 金	ごはん さばみそに にんじんいため キャベツのみそしる	さば みそ とりにく がんもどき	ごはん あぶら	にんじんこんにゃく しいたけ ながねぎ キャベツ えのきたけ	さばのみそ煮のさばは、八戸の沖でとれたさば を使用して作られています。獲れるさばは、お もにマサバとゴマサバの2種類だそうです。い までは、「八戸前沖さば」というブランドもあ ります。
20 月	ごはん ササミカツ ひじきのいためもの さんまつみれじる	とりにく みそ ひじき ちくわ さんまつみれ とうふ	ごはん あぶら	えだまめ にんじんこんにゃく だいこん ごぼう しいたけ しょうが	炒めものに使われているひじきは、「芽ひじ き」です。やわらかく、口あたりがよいのが特 徴です。芽ひじきの他に、「長ひじき」もあり ます。芽ひじきより歯ごたえがあるのが特徴で す。
21 火	ごはん いわしうめに きんぴらごぼう ほうれんそうのみそしる	いわし さつまあげ とうふ みそ	ごはん あぶら ごまあぶら ごま	うめ ごぼう にんじん こんにゃく ほうれんそう たまねぎ	きんぴらごぼうに入っているごぼうは、青森県 産です。ごぼうには、食物繊維が多く含まれて いて、おなかのおそうじをするはたらきをして くれます。
22 水	ごはん やさいとうふよせ チンジャオロースー あつあげのみそしる	やさいとうふよせ ぎゅうにく みそ あつあげ	ごはん あぶら ごまあぶら	ピーマン にんじん たけのこ にんにく しょうが ごぼう チンゲンサイ	青椒肉絲は、中国から伝わったピーマンの細切 りと、お肉を炒めた料理のことです。中国では 豚肉を使うのが一般的だそうです。今日の給 食では、青森県産の牛肉を使っています。
23 木	こめこパン チキントマトに マカロニサラダ やさいスープ	とりにく アレルギー対応ベーコン	こめこパン こめこマカロニ アレルギー対応マヨネーズ	たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ	みなさんはきちんと手洗いができていますか？ パンの日は特に直接手でパンにさわります。手 についたウイルスや細菌を口の中に入れないた めに、食事の前は毎回石鹸を使ってよく洗いま しょう。
24 金	ごはん ポークカレー ふくじんづけ みかんゼリー	ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら みかんゼリー	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ふくじんづけ	みかんの収穫量1位は、和歌山県です。みかん の収穫量2位は、愛媛県ですが、かんきつ類の 収穫量は愛媛県が1位だそうです。かんきつ類 は、みかんのほかに、いよかんやボンカンなど があります。
26 日	ごはん わかどりくわやき はるさめサラダ ごもくスープ	とりにく わかめ ぶたにく	ごはん はるさめ ごまあぶら ごま あぶら かたくりこ	たけのこ にんじん きくらげ こまつな きゅうり	五目スープの「五目」とは、肉や魚、野菜など がいろいろ入った料理、という意味です。 五種類の具が入っていることもあれば、それ以 上の種類の具が入っているものもあります。
28 火	さんさいうどん とうふあんつつみ ごぼうサラダ おこめのパバロア	とりにく あぶらあげ なると とうふあんつつみ パバロア	こめこうどん アレルギー対応マヨネーズ	にんじん わらび ぜんまい たけのこ えのきたけ きくらげ ながねぎ ごぼう きゅうり	さんさいうどんのうどんは、 青森県産の米粉を使用して おり、モチモチした食感が 特徴です。
30 木	ごはん あかうさいきょうやき くわわかめのいためもの ぶたじる	あかう くわわかめ さつまあげ ぶたにく こうやどうふ みそ	ごはん あぶら さといも	こんにゃく にんじん はくさい ごぼう しょうが	「わかめ」は、海の中や収穫した時は茶色い色 をしていますが、ゆでたり、炒めたりすると、 緑色に色が変化していきます。スーパーに行っ た時に、ゆでる前かゆでた後か、色を見てみる と面白いですよ。

※ 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。



**耳鼻科・眼科検診出校日26日
 (日曜日)は、給食がありません。**