



食物アレルギー対応食こんだてのおしらせ



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	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）	
1 火	ごはん わかどりくわやき じゃがいもソテー ほたてスープ	わかどりくわやき アレルギー対応ベーコン ほたて	ごはん あぶら じゃがいも はるさめ	たまねぎ どうもろこし パセリ はくさい ながねぎ しいたけ	スープには、むつ湾産のほたて貝柱が入っています。青森県産ほたてのうま味をあげてください。
2 水	ごはん あかうおさいきょうやき ふきのあぶらいため あつあげのみそしる	あかうおさいきょうやき さつまあげ あつあげ みそ	ごはん あぶら さとう	ふき こんにゃく にんじん キャベツ ながねぎ	赤魚西京焼きは、関西地方で作られる「西京みそ」に漬けて焼いたものです。一般のみそより甘みがあるのが特徴です。
3 木	こめこパン りんごジャム ハンバーグ かぼちゃサラダ きのこスープ	ハンバーグ かまぼこ	こめこパン、りんごジャム アレルギー対応マヨネーズ さとう、かぼちゃ、じゃがいも	きゅうり にんじん きくらげ しめじ まいたけ たまねぎ	りんごジャムは、青森県産のりんごを使用しています。
4 金	ごはん チキンカレー たかきびだんごのフルーツポンチ ふくじんづけ	とりにく	ごはん じゃがいも あぶら たかきびだんご ゼリー さとう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ふくじんづけ りんご バインアップル	フルーツポンチに「たかきび」という雑穀のだんごが入っています。モチモチしているので、少しずつよく噛んで食べてください。
7 月	ごはん てりやきチキン メンマソテー だいこんとだいこんのみそしる	てりやきチキン ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	メンマ にんじん こんにゃく だいこん だいこんな ながねぎ	メンマは、たけのこを発酵させた発酵食品です。発酵食品は、腸内環境を整える働きがあります。
8 火	ごもくうどん ポークフランク ケチャップ&マスタード ポイルやさしい サウザンドドレッシング	とりにく ポークフランク なると あぶらあげ	ごもくうどん ドレッシング	にんじん ごぼう しいたけ ながねぎ ブロッコリー カリフラワー	ブロッコリーやカリフラワーは、花のつぼみの部分を食べる野菜です。他にもつぼみを食べる野菜にはみょうがなどがあります。
9 水	ごはん とんかつ パックソース にんじんいため はくさいのみそしる	とんかつ とりにく こうやどうふ どうふ あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう	こんにゃく にんじん ながねぎ はくさい こまつな	豚肉は、疲労回復に役立つビタミンB1が豊富です。ビタミンB1は、ごはんなどの糖質をエネルギーにかえてくれる働きがあります。
10 木	ごはん さけマヨネーズやき はるさめサラダ オニオンスープ	さけ みそ とりにく わかめ アレルギー対応ベーコン	ごはん はるさめ アレルギー対応マヨネーズ ごまあぶら	きゅうり にんじん たまねぎ きくらげ パセリ	さけは、川で生まれ、海で育ち、再び生まれ故郷の川に戻ってくる魚です。さけマヨネーズ焼きは、さけにマヨネーズとみそを混ぜたものをぬって焼きました。
11 金	ごはん さばみそに きんぴらごぼう にくだんごのみそしる	さばみそに ぶたにく にくだんご みそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん こんにゃく キャベツ チンゲンサイ たまねぎ	ごぼうは、青森県産です。津軽弁で「タダをこねる人」を「ごんぼり」と言いますが、これは長いごぼうを掘るときのように扱いが大変だという意味です。
14 月	ごはん ぶたしょうがやき すきこんぶのもの なめこじる	ぶたしょうがやき さつまあげ こんぶ どうふ みそ	ごはん あぶら さとう	にんじん こんにゃく だいこん ながねぎ なめこ	すき昆布は、岩手県三陸産の昆布を使用しています。三陸沿岸は、リアス式海岸で、おいしい海藻が採れる地形です。
15 火	ごはん こめこぎょうざ（2こ） チンジャオロースー つみれスープ	こめこぎょうざ ぶたにく つみれ（たら）	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	たけのこ ビーマン にんにく にんじん キャベツ しょうが こまつな ながねぎ	チンジャオロースーとは、肉やビーマンなどの細切りを炒めた料理のことをいいます。ビーマンは唐辛子の仲間、辛いものを唐辛子、辛くないものがビーマンです。
16 水	ごはん さんまかんろに はるさめいため じゃがいものみそしる	さんまかんろに ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	ごはん あぶら はるさめ さとう じゃがいも ごまあぶら	チンゲンサイ ながねぎ にんじん たまねぎ	さんまは、漢字で「秋刀魚」と書きます。これは、秋にとれる刀のような形の魚という意味だそうです。
17 木	こめこパン メンチカツ ごぼうサラダ パックソース やさしいスープ	メンチカツ アレルギー対応ベーコン	こめこパン あぶら さとう アレルギー対応マヨネーズ	ごぼう にんじん アスパラガス たまねぎ はくさい たけのこ	メンチカツにはソースをかけて食べるとおいしいですよ！
18 金	ごはん ポークカレー ふくじんづけ ぶどうゼリー	ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら さとう 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	ぶどうに含まれるポリフェノールは、抗酸化作用があって、生活習慣病などの病気を予防する働きがあるとされています。
23 水	ごはん しゅうまい（2こ） マーボーどうふ わかめスープ	しゅうまい どうふ ぶたにく みそ わかめ かまぼこ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	ながねぎ にんじん しいたけ たまねぎ はくさい えのきたけ	わかめの根は「めかぶ」茎は「くきわかめ」葉の部分がいつも食べている「わかめ」です。
24 木	ごはん さばのくろずあんかけ ながいものサラダ チンゲンサイのみそしる	さばくろずあんかけ あつあげ みそ	ごはん ながいも	チンゲンサイ にんじん だいこん ながねぎ	さばは、八戸港に水揚げされた青森県産です。魚は広い海を回遊していますが、水揚げされた港が産地になるそうです。
25 金	わかめごはん とりからあげ（小2こ）（中3こ） みずのあぶらいため キャベツのみそしる	とりからあげ わかめ さつまあげ あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう	にんじん こんにゃく みず キャベツ こまつな たまねぎ	・わかめごはんのわかめは、うす潮で有名な鳴門海峡で育ったものです。 ・鶏唐揚げは小学生2こ、中学生3こです。
28 月	ごはん にしんてりに ひじきいため いもちじる	にしんてりに ひじき ちくわ とりにく	ごはん あぶら さとう いもち	こんにゃく にんじん ごぼう はくさい たもぎたけ ながねぎ	鶏肉うま煮は、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ります。気をつけて食べてください。
29 火	みそラーメン とうにゅうパバロア とうふにくみそつつみやき カリフラワーサラダ あおじそドレッシング	ぶたにく とうふにくみそつつみやき みそ	こめこめん ごまあぶら あぶら さとう ドレッシング パバロア	キャベツ にんじん きくらげ にんにく しょうが もやし ながねぎ どうもろこし カリフラワー ビーマン パプリカ	・パバロアは、豆乳と米粉で作られたものです。 ・カリフラワーサラダにビーマンと同じ仲間のパプリカが入っています。
30 水	ごはん しろみざかなフライ パックソース とりにくうまに さつまいものみそしる	しろみざかなフライ（ホキ） とりにく あぶらあげ みそ	ごはん さつまいも あぶら さとう	にんじん こんにゃく ごぼう しいたけ たけのこ だいこん ながねぎ	さつまいもは、ヒルガオ科の植物で、根の部分を食べています。食物せんいやビタミンCが豊富に含まれています。

※ 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。

