



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



☆五所川原市の食物アレルギー対応食は特定原材料の「卵・乳・小麦・そば・落花生・くるみ・えび・かに」をすべて使用しない献立です。

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)	
9 火	ごはん とりのトマトソースに キャベツとブロッコリーのこまマヨネーズサラダ だいこんとベーコンスープ	とうにゅう とりのトマトソースに ベーコン	ごはん ごま さとう アレルギー対応マヨネーズ サラダあぶら	キャベツ ブロッコリー だいこん たまねぎ だいこんば トマト にんじん えのきたけ	👉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 過ごすために、好き嫌いせずに食べましょ う！
10 水	ごはん さばのたつたあげ いんげんのいためもの じゃがいもとたまねぎのみそしる	とうにゅう ぶたにく さばのたつたあげ わかめ みそ	ごはん さとう サラダあぶら じゃがいも	さやいんげん こんにゃく にんじん たまねぎ しいたけ	さばはEPA・DHAと呼ばれる不飽和脂肪酸が 多く含まれており、記憶力の向上を促す効果 があるといわれています。
11 木	ごはん あまずにくだんご(2こ) ビーフンのしおいため ちゅうかスープ	とうにゅう ぶたにく あまずにくだんご かまぼこ	ごはん ビーフン サラダあぶら ごまあぶら	たけのこ パプリカ チンゲンサイ はくさい しめじ にんじん たまねぎ	きのこは、カルシウムの吸収を助けてくれる ビタミンDがたくさん入っています。また、食 物繊維も豊富で、おなかの調子を整えます。
12 金	ごはん さかなとやさいのステーキ にくじゃが キャベツのみそしる	とうにゅう さかなとやさいのステーキ ぶたにく あつあげ みそ	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう	にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース キャベツ しいたけ とうもろこし えだまめ	豚肉に含まれるビタミンB ₁₂ は、疲労回復に効 果があります。また、ごはんなどの糖質をエ ネルギーにかえる働きがあります。
15 月	ごはん チキンカレー ふくじんづけ おいわいいちごゼリー	とうにゅう とりにく	ごはん じゃがいも サラダあぶら カレールー さとう ゼリー	にんじん たまねぎ トマト しょうが にんにく いちご だいこん うり きゅうり なす れんこん なたまめ しそは	カレーは給食で大人気のメニューです。チキ ンカレーやポークカレーなどの他に、夏野菜 や冬野菜のカレーも登場します。今日は入 学・進級の祝いにいちごのゼリーがつきま す。
16 火	ごはん てりやきハンバーグ マカロニサラダ やさいとポテトのスープ	とうにゅう てりやきハンバーグ ウインナー	ごはん じゃがいも こめマカロニ さとう アレルギー対応マヨネーズ	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし にんにく パセリ	じゃがいもは、みかんやりんごなどと同じく 量のビタミンCが含まれています。ピタ ミンCは、疲労回復や免疫力を高めてくれる効 果があります。
17 水	ごはん いわしのみぞれに れんこんのきんぴら もやしとにらのみそしる	とうにゅう (いちご) いわしのみぞれに ぶたにく こうやどうふ みそ	ごはん さとう ごま ごまあぶら サラダあぶら	だいこん れんこん こんにゃく にんじん もやし にら	日本料理における「みぞれ」は、大根やかぶ をすりおろしたものをいいます。その 名の通り、解けたように降る雪の「みぞれ」 に似ていることが由来です。
18 木	ごはん ビビンバどんのぐ ナムル わかめスープ	とうにゅう ぶたにく だいす わかめ とうふ かまぼこ	ごはん サラダあぶら さとう ごま ごまあぶら	きりほしだいこん にんじん しょうが ほうれんそう にんにく たまねぎ もやし わらび ぜんまい ほそたけ えのきたけ	わかめの主成分である食物繊維は、腸の動き を活性化して便秘を防ぐだけでなく、余分な 体内のナトリウムを体外に排出する働きがあ ります。
19 金	ごはん コロッケ にんじんのそぼろいため こまつなとあさりのみそしる	とうにゅう ぶたにく とりにく あさり こうやどうふ あぶらあげ みそ	ごはん コロッケ サラダあぶら さとう	にんじん こんにゃく グリーンピース こまつな しいたけ たまねぎ	あさりに多く含まれているビタミンB群は、水 溶性の栄養素なので、スープや汁物に入れ ると無駄なく栄養素を摂れるのでおすすめ です。
22 月	ごはん にしんのてりに ふきのあぶらいため にくだんごのみそしる	とうにゅう にしんのてりに さつまあげ にくだんご とうふ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	たまねぎ ふき こんにゃく にんじん だいこん ごぼう チンゲンサイ なかねぎ	一口30回を目標に、よくかんで食べましょ う。よくかんで食べると、歯やあごが強 くなり、脳に刺激が加わって頭がすっきり したりと良いことがたくさんあります。
23 火	ごはん ちゅうかどんのぐ はるさめサラダ かぼちゃプリン	とうにゅう ぶたにく あさり ほたて わかめ かまぼこ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ ごま プリン	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ しょうが きくらげ きゅうり かぼちゃ	はるさめは、緑豆やじゃがいも、さつまいも などのでんぷんを原料として作られていま す。英語では、グラス・ヌードルとも呼ばれ ています。
24 水	ごはん メンチカツ きりほしだいこんのいりに やさいスープ バックソース	とうにゅう メンチカツ さつまあげ わかめ	ごはん サラダあぶら さとう でんぷん	きりほしだいこん にんじん こんにゃく しいたけ こまつな たまねぎ	切干大根は、青森県産の大根を細切りにして 乾燥させたものです。乾燥させることで甘み が増し、うま味と栄養価が凝縮します。
25 木	こめこパン ポークウインナー コールスロー コーンポタージュ バックケチャップ	とうにゅう とりにく ポークウインナー	こめこパン アレルギー対応マヨネーズ さとう じゃがいも シチュールー	キャベツ パプリカ とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ トマト	米粉パンは、国産の米粉を100%使用して おり、小麦粉は一切使用していません。もち もちとした食感が特徴です。
26 金	ごはん キーマカレー フルーツポンチ	とうにゅう ぶたにく だいす	ごはん サラダあぶら カレールー さとう カラフルゼリー	にんじん たまねぎ トマト しょうが にんにく りんご もも みかん パイン ぶどう	激しい運動やスポーツをした後は、筋肉が傷 みます。傷んだ部分をケアし、新しい筋肉を つくるときには、牛乳に含まれる乳たんぱ く質が効果的に働きます。
30 火	ごもくしおラーメン こめこギョーザ(2こ) はなやさいサラダ わらうドレッシング	とうにゅう こめこギョーザ ツナ ぶたにく なると	こめこちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら ドレッシング	ブロッコリー カリフラワー キャベツ たまねぎ にんじん にら もやし メンマ(たけのこ) なかねぎ	今年度はじめてのラーメンです！みなさんの 好きなラーメンは何ですか？今年度もいろ いろなラーメンを提供するので楽しみにしてく ださいね。

きゅうしょく き しょくじ まも 給食の決まり★食事のマナーを守りましょう



<p>手をきれいに洗 いましょう。</p>	<p>給食当番は 身支度を整え、 健康チェックを しましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、 「いただきます」 をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、 持てる食器は 手に持って 食べま しょう。</p>	<p>食べ物は、食べやすい 大きさにして、よくかんで 食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるよう にしましょう。</p>
---------------------------	---	--	--	--	--------------------------------

※ 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。
※ 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。

飲料が豆乳のかた
※ 豆乳パックやストロー、豆乳の飲み残しは、個人専用箱の「のみもの」の食缶に入れてください。
飲料が生乳のかた
※ 牛乳の飲み残しは、学校で処分して下さい。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。