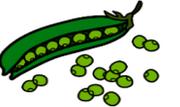




# 食物アレルギー対応食こんだてのおしらせ



☆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・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)	
10月	ごはん にしんのてりに きりほしだいこんのいりに じゃがいものみそしる	とうにゅう にしんのてりに とりにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	ごはん さとう サラダあぶら じゃがいも	きりほしだいこん にんじん こんにゃく たまねぎ	↓ご入学・ご進級おめでとうございませう↓ 今年度から対応食には、飲料牛乳の代わりに豆乳が つきます。パックやストロー、飲み残しはすべて、入っ てきた「のみもの」の食缶に入れてください。
11月	ごはん チヂミ ピピンパ にくだんごのちゅうかスープ	とうにゅう チヂミ ふたにく ミートボール	ごはん さとう ごまあぶら ごま はるさめ サラダあぶら	ながねぎ にんじん もやし ぜんまい ほそだけ きくらげ わらび えのき しょうが にんにく ほうれんそう はくさい チンゲンサイ たまねぎ	はるさめは、緑豆やじゃがいも、さつまいもなどの んぶ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。
12月	ごはん つくね にくじゃが なめこのみそしる	とうにゅう つくね とうふ みそ ふたにく	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう	たまねぎ にんじん ながねぎ こんにゃく グリンピース だいこん なめこ	じゃがいもは、みかんやりんごなどと同じくらいの量 のビタミンCが含まれています。ビタミンCは、疲労 回復や免疫力を高めてくれる効果があります。
13月	ごはん あじのにつけ やさしいため えごまふりかけ にらとたまねぎのみそしる	とうにゅう あじのにつけ ふたにく あつあげ	ごはん サラダあぶら でんぶん ふりかけ	にんじん もやし ピーマン にら たまねぎ	えごまをしほって作られるえごま油は、αリノレン酸 という体に良い脂肪が豊富に含まれています。血液を サラサラにしたり、ストレスの軽減に効果があるよう です。
14月	ごはん チキンカレー ふくじんづけ おいわいゼリー	とうにゅう とりにく	ごはん カレールー サラダあぶら さとう じゃがいも ゼリー	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト きゅうり れんこん なす だいこん うり なたまため しそのは いちご	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・進級のお祝いにいちごの ゼリーがつきます。
17月	ごはん いわしのごまみそに とりにくとこんさいのもの ほうれんそうのみそしる	とうにゅう いわしのごまみそに とりにく とうふ みそ	ごはん サラダあぶら さとう ごま	れんこん たけのこ きぬさや にんじん こんにゃく ながねぎ ほうれんそう	みそは大豆を発酵させて作る調味料です。味付けの他 にも、魚のくさみをとったり、肉をやわらかくする効 果があります。
18月	ごはん マーボーはるさめ こめこぎょうざ(小2こ:中3こ) つみれスープ	とうにゅう つみれ こめこぎょうざ ふたにく	ごはん はるさめ サラダあぶら ごまあぶら でんぶん さとう	キャベツ にら きくらげ だけきみ たけのこ にんじん たまねぎ こまつな しいたけ にんにく しょうが	つみれスープのつみれは、青森県産の雪にんじんとだ けきみをペースト状にして、つみれにねり込んでいま す。それぞれ黄色とオレンジ色のつみれになっていま す。
19月	ごはん メンチカツ パックソース れんこんのきんぴら もやしのみそしる	とうにゅう メンチカツ さつまあげ こうやとうふ みそ	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ れんこん こんにゃく にんじん もやし だいこんば ながねぎ	もやしは昔、食用としてではなく、薬として大切にさ れていました。日本へは江戸時代、長崎に漂着した異 人が栽培方法を伝え、食用として変化したそうです。
20月	こめこパン デミグラスハンバーグ コールスローサラダ オニオンスープ	とうにゅう デミグラスハンバーグ アレルギー対応ベーコン	こめこパン じゃがいも アレルギー対応マヨネーズ さとう	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん きゅうり パセリ	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。
21月	ごはん さばのカレーに メンマソテー キャベツのみそしる	とうにゅう さばのカレーに あつあげ みそ ふたにく	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら	メンマ(たけのこ) こんにゃく にんじん キャベツ ながねぎ しいたけ えのき	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。
23日	ごはん きんぴらつつみやき ジャーマンポテト こまつなのみそしる	とうにゅう (いちごあじ) あぶらあげ きんぴらつつみやき とうふ アレルギー対応ベーコン みそ	ごはん サラダあぶら じゃがいも ごま	たまねぎ ごぼう とうもろこし パセリ こまつな にんじん	今日はいちご味の豆乳です。豆乳のほかにも、りんご ジュースが提供される日もありますよ!
25月	かけうどん にくいりしのだ ブロッコリーのごまあえ さつまいもチップス	とうにゅう にくいりしのだ ふたにく なると あぶらあげ	こめうどん さとう ごま さつまいもチップス	にんじん たまねぎ ながねぎ ごぼう しいたけ キャベツ ブロッコリー	どんぶりを持つ時や食べる時は、やけどをしないよう に気を付け、しっかりよくかんで食べましょう。
26月	ごはん コロッケ にんじんのそぼろいため だいこんのみそしる パックソース	とうにゅう とりにく こうやとうふ みそ ふたにく あぶらあげ	ごはん コロッケ サラダあぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが えだまめ こんにゃく だいこん だいこんば ながねぎ	だいこんは、根の部分はその他の野菜に、葉の部分は 緑黄色野菜に分類されます。今日のみそ汁には、根の 部分と葉の部分の両方が入っています。
27月	ごはん にくシューマイ(小1こ:中2こ) ホイコーロー わかめスープ	とうにゅう にくシューマイ ふたにく わかめ あつあげ とうふ みそ	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	キャベツ にんじん あかピーマン だいこん ながねぎ しめじ たまねぎ しょうが にんにく	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。
28月	ごはん とりにくのてりやき ながいものうめあえ ふたじる	とうにゅう ふたにく とりにくのてりやき こうやとうふ みそ	ごはん じゃがいも ながいも	きゅうり にんじん はくさい ごぼう こんにゃく しいたけ ながねぎ しょうが うめし	梅干しなどのすっぱさの成分であるクエン酸は、疲労 回復に効果があります。さらに、強い殺菌作用もあ ります。

**耳鼻科・眼科検診出校日  
23日(日曜日)は、給食があります。**

※ 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。  
 飲料が牛乳のかた  
 ※ 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。

**目指せ! 給食マスター**

<p><b>給食の食べ方編</b></p> <p>よい姿勢で 食べましょう</p>	<p>口をとして、よくかんで 食べましょう</p>	<p>立ち歩いたり、友達が 嫌がる話をしたり するのはやめましょう</p>	<p>時間内に食べ終わる ようにしましょう</p>	<p>食べ終わったら、席で 静かに待ちましょう</p>	<p>食べ残しはそれぞれの 食缶に戻しましょう</p>	<p>食器類は種類ごとに きちんと重ねて カゴに戻し ましょう</p>	<p>協力して後片付けを しましょう</p>
---	-------------------------------	---	-------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---	----------------------------