



# 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	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月	ごはん さばのみそに さんさいいため はくさいとがんもどきのみそしる	さばのみそに ぶたにく みそ がんもどき	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら	メンマ(たけのこ) ぶき こんにゃく にんじん はくさい こまつな ながねぎ ごぼう りんご	今日は青森県産のりんごを使用したパックのりんごジュースがつかえます。青森県では、約50種類のりんごが栽培されています。
2火	ごはん しろみざかなのいそペフライ たけのこのとき いもちじる	とうにゅう いそペフライ とりにく かつおぶし	ごはん じゃがいももち サラダあぶら でんぶん だいずフレーク こめこ	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ たけのこ あおさのり	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、歯やあごが強くなったり、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。
8月	わかめごはん とうふのつつみやき だいこんのそぼろに じゃがいものみそしる	とうにゅう とうふのつつみやき わかめ とりにく あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら さとう でんぶん じゃがいも	だいこん グリンピース しょうが たまねぎ こまつな にんじん えだまめ しいたけ	じゃがいもは、みかんやりんごなどと同じくらい量のビタミン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。
9火	ごはん にくシューマイ(小2こ:中3こ) はるさめいため ほだてととうふのスープ	とうにゅう にくシューマイ ぶたにく ほだて とうふ	ごはん はるさめ サラダあぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ にんにく しょうが チンゲンサイ だいこん	ほだては青森県むつ湾でとれたものです。ほだての貝殻はリサイクルされ、アスファルトや石けん、肥料など皆さんの身近な生活に役立っています。
10水	ごはん いわしのしょうがに きんぴらごぼう かしわじる	とうにゅう いわしのしょうがに とりにく あぶらあげ みそ さつまあげ	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん ごぼう こんにゃく はくさい たまねぎ しいたけ しょうが	鶏肉を別名「かしわ」と言います。他にも、かしわ飯、かしわうどん、かしわ天など、「かしわ」とつく料理がたくさんあります。
11木	こめこパン てりやきハンバーグ マカロニサラダ やさしいスープ いちごジャム	とうにゅう てりやきハンバーグ アレルギー対応ベーコン ツナ	こめこパン こめこマカロニ オリーブオイル さとう アレルギー対応マヨネーズ ジャム	トマト キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー いちご りんご	パンには、いちごジャムをつけて食べましょう。照り焼きハンバーグはさんでもおいしそうですね!
12金	ごはん はるやさいのキーマカレー ぶくじんづけ フルーツゼリーあえ	とうにゅう ぶたにく	ごはん じゃがいも ゼリー カレールー さとう サラダあぶら	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん なす アスパラガス たけのこ トマト とうり	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用しているからだそうです。
15月	ごはん やさいのとうふよせ もやしいため あげなすのみそしる	とうにゅう とうふよせ ぶたにく とうふ みそ	ごはん サラダあぶら でんぶん ごま	にんじん もやし ピーマン なす こまつな ながねぎ たまねぎ かぼちゃ りんご	みそ汁には揚げ茄子が入っており、油で冷めにくくなっています。やけどに注意して飲みましょう。
16火	みそラーメン あげたこやき(小2こ:中3こ) アーモンドこざかな	とうにゅう ぶたにく みそ たこ こざかな(いわし)	こめこめん サラダあぶら さとう ごまあぶら ごま アーモンド あげたこやき	キャベツ にんじん もやし ながねぎ にんにく しょうが メンマ(たけのこ) とうもろこし	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。
17水	ごはん にくだんご(2こ) ポテトサラダ だいこんとベーコンのスープ	とうにゅう にくだんご アレルギー対応ベーコン	ごはん じゃがいも アレルギー対応マヨネーズ オリーブオイル さとう ごま	きゅうり だいこん きぬさや しいたけ にんじん たまねぎ	大根は、昔から栽培されていて、根や葉を食べるアブラナ科の野菜です。根が大きくなるので名前は「大根」です。
18木	ごはん さめにつけ ひじきとりにくのごもくに さといもとキャベツのみそしる	とうにゅう さめにつけ ひじき とりにく あつあげ みそ	ごはん サラダあぶら さとう さといも	にんじん こんにゃく ごぼう さやいんげん ながねぎ キャベツ	さめは、青森県沖でとれたアブラツノザメを使用しています。体に良いとされているDHA・EPAが多く含まれています。
19金	ごはん てりやきチキン はるさめサラダ こめこのワンタンスープ	とうにゅう てりやきチキン ツナ なると とりにく わかめ	ごはん はるさめ こめこワンタン ごま	きゅうり にんじん チンゲンサイ メンマ(たけのこ) もやし ながねぎ きくらげ	中国から伝わった「ワンタン」は、中国の多くの地域では「フントゥン」と呼ばれ、うどんの原型とも言われています。
22月	ごはん メンチカツ パックソース ブロッコリーのごまあえ はくさいとさつまあげのみそしる	とうにゅう メンチカツ さつまあげ みそ	ごはん サラダあぶら ごま さとう	キャベツ ブロッコリー さやいんげん はくさい にんじん たまねぎ ながねぎ	胃腸薬の名前で有名なキャベジンは、キャベツ固有の栄養素です。キャベジンとは、ビタミンUのことで、胃腸の粘膜を健康に保つ働きをしてくれます。
23火	ごはん こめこぎょうざ(2こ) ぶたキムチいため きのこスープ	とうにゅう こめこぎょうざ ぶたにく あつあげ かまぼこ こんぶ	ごはん サラダあぶら さとう ごま ながねぎ きくらげ チンゲンサイ キャベツ たまねぎ りんご	もやし いら にんじん はくさい だいこん にんにく しょうが しめじ まいたけ	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。
24水	ごはん あかうおのさいきょうやき みずのいためもの ほうれんそうととうふのみそしる	とうにゅう さつまあげ あかうおのさいきょうやき とうふ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	みず こんにゃく にんじん ほうれんそう ながねぎ	ほうれんそうには「健康」という花言葉があります。その花言葉のとおり、ほうれんそうは、β-カロテンやビタミンCをたっぷり含んでいて、健康維持には必要不可欠な野菜です。
25木	こめこパン ウィンナー ごまごぼうサラダ ミネストローネ ケチャップ&マスタード	とうにゅう(いちご) ウィンナー アレルギー対応ベーコン	こめこパン さとう じゃがいも オリーブオイル アレルギー対応マヨネーズ ごま	ごぼう アスパラガス とうもろこし にんじん たまねぎ セロリ かぼちゃ ブロッコリー トマト パセリ にんにく	今日はウィンナーに大好みてケチャップやマスタードをかけて食べてみてください!
26金	ごはん ポークカレー こまつなのなめたけあえ さくらんぼゼリー	とうにゅう ぶたにく	ごはん カレールウ さとう じゃがいも サラダあぶら ゼリー	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト こまつな はくさい なめたけ(えのきたけ) さくらんぼ	ポークカレーの豚肉は、青森県産の豚肉を使用しています。豚肉は、ビタミンB <sub>6</sub> が豊富で、疲労回復に効果があります。
29月	ごはん いわしのみぞれに いんげんのいためもの もやしのみそしる	とうにゅう いわしのみぞれに ぶたにく こうやどうふ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	さやいんげん こんにゃく にんじん もやし だいこんば ごぼう だいこん	もやしは、畑でなくほとんどが工場で作られています。他には、温泉やわき水を利用して作られているものもあります。
30火	さんさいうどん あじつけいなり(2こ) ポテトソテー	とうにゅう とりにく なると あぶらあげ アレルギー対応ベーコン	こめこうどん じゃがいも アレルギー対応マヨネーズ さとう サラダあぶら	にんじん ながねぎ わらび ぜんまい ほそたけ えのきたけ たまねぎ アスパラガス	山菜うどんに味付けいなりをのせて食べてみてください。今日の味付けいなりは、関西風の味付けになっています。
31水	ごはん いかのこぼんあげ(2こ) マーボーどうふ はるさめスープ	とうにゅう いかのこぼんあげ ぶたにく とうふ みそ なると	ごはん サラダあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ さとう	しょうが にんにく にんじん いら たまねぎ ほうれんそう	麻婆豆腐には、隠し味として青森県産のおろしにんにくが入っています。青森県でのにんにくの生産量は、日本の約7割を占めています。



※ 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。