



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・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)	
1 金	ごはん ひじょうしょくカレー キャベツとブロッコリーのごまマヨネーズサラダ アップルシャーベットの	とうにゅう	ごはん カレールウ ごま アレルギー対応マヨネーズ じゃがいも さとう	キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん トマト りんご	毎年9月1日は防災の日です。給食センターで備蓄している非常食用のカレーを提供します。
4 月	ごはん ケチャップあじにくだんご(2こ) いんげんのいためもの あおさりのみそしる	とうにゅう ぶたにく ケチャップあじにくだんご あおさりの とうふ 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 だいこん トマト ながねぎ たまねぎ	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。
5 火	ごはん さばのみそに ほうれんそうとまめのごまあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる	とうにゅう さばのみそに だいず いんげんまめ ひよこめめ みそ	ごはん ごま じゃがいも	とうもろこし にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ ごぼう えだまめ	じゃがいもは、みかんやパイナップル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。
6 水	ごはん ビビンパどんのく ナムル わかめスープ	とうにゅう ぶたにく わかめ かまぼこ	ごはん サラダあぶら ごま ごまあぶら さとう	だいこん にんじん もやし きりほしだいこん ほうれんそう にんにく たまねぎ ほそだけ わらび ぜんまい えのきたけ しょうが	今日はどんぶりご飯の日です。ビビンパとナムルをご飯の上にのせて食べましょう。
7 木	こめこパン みかんジャム ポロニアステーキ さつまいもサラダ トマトとキャベツのカレースープ	とうにゅう ポロニアステーキ とりにく だいず	こめこパン ジャム さとう さつまいも アレルギー対応マヨネーズ じゃがいも サラダあぶら	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり みかん	さつまいもといえば、皮が赤紫色、中身が黄色というイメージですが、「シロユタカ」といって、見た目がじゃがいもに似ている白いさつまいももあります。
8 金	ごはん ひらつくね きりほしだいこんのいりに ふのりのみそしる	とうにゅう ひらつくね とりにく ふのり とうふ あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	キャベツ 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 ながねぎ	切干大根は、青森県産の大根を細切り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。
11 月	ごはん てりやきチキン はなやさいサラダ わふうドレッシング やさいとポテトのスープ	とうにゅう てりやきチキン ツナ ポークウインナー	ごはん じゃがいも 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 とうもろこし にんにく パセリ	ブロッコリーやカリフラワーなど、花の茎やつぼみを食べる野菜を花菜類(カサイルイ)と呼びます。他にはみょうがや食用菊、ふきのとうなども花菜類の仲間です。
12 火	ごはん やさいいりとうふステーキ メンマのいためもの つくねじる	とうにゅう とうふステーキ さつまいも にくだんご とうふ みそ	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら さといも	メンマ(たけのこ) こまつな たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう れんこん ながねぎ はくさい	メンマは、たけのこを乳酸発酵させた加工食品です。「メンマ」という名称は、「ラーメン」の上ののせる「メンマ」から考案されたそうです。
13 水	ごはん とんかつ バックソース ひじきとれんこんのサラダ だいこんのみそしる	とうにゅう とんかつ ひじき こうやどうふ だいず みそ	ごはん サラダあぶら ごま	れんこん にんじん きゅうり だいこん だいこんば えのきたけ	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。
14 木	ごはん いわしのみぞれに にくじゃが こまつなとあさりのみそしる	とうにゅう (いちご) いわしのみぞれに ぶたにく あさり あぶらあげ とうふ みそ	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう	たまねぎ こんにゃく にんじん グリーンピース こまつな しいたけ だいこん	小松菜にはほうれん草の約3.5倍ものカルシウムが含まれているので、たくさん食べて元気な体をつくりましょう。
15 金	ごはん ハヤシライス フルーツとうにゅうあんにん	ぶたにく とうにゅう	ごはん じゃがいも ハヤシルウ さとう サラダあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく トマト りんご もも みかん パイン	今日はカレーライスではなく、ハヤシライスの日です。
19 火	ごはん しろみぎかなフライ バックソース ごもくきんぴら キャベツのみそしる	とうにゅう しろみぎかなフライ ぶたにく あつあげ みそ	ごはん サラダあぶら ごま さとう ごまあぶら	ごぼう さやいんげん にんじん こんにゃく キャベツ しいたけ	津軽弁で「ダダをこねる人」を「こんぼほり」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。
20 水	ごはん マーボーどうふどんのく きくらげのいためもの はるさめサラダ	とうにゅう かまぼこ わかめ ぶたにく だいず とうふ みそ	ごはん でんぷん はるさめ サラダあぶら ごま ごまあぶら さとう	きくらげ チンゲンサイ たけのこ にんじん きゅうり ながねぎ にんにく しょうが	今日はどんぶりご飯の日です。マーボー豆腐をご飯の上にかけて食べましょう。炒め物には、五所川原市産の生きくらげを使用しています。
21 木	こめこパン ポークウインナー バックケチャップ コールスローサラダ クラムチャウダー	とうにゅう ポークウインナー あさり	こめこパン さとう シチュールウ アレルギー対応マヨネーズ じゃがいも サラダあぶら	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト	対応食の米粉パンは国産の米粉を100%使用していて、もちもちとした食感です。よく噛んで食べましょう。
22 金	ごはん わかたけしのだ ふきのあぶらいため とんじる	とうにゅう さつまいも わかたけしのだ ぶたにく こうやどうふ みそ	ごはん サラダあぶら さとう じゃがいも	たけのこ ふき こんにゃく ごぼう はくさい たまねぎ だいこん しょうが にんじん	今日の給食のとんじるに入っているしょうがは、加熱すると身体を芯から温めてくれる作用があります。
25 月	ごはん いかのこぼんあげ(2こ) もやしとあつあげのいためもの なめこじる	とうにゅう いかのこぼんあげ ぶたにく あつあげ とうふ みそ	ごはん サラダあぶら でんぷん	たまねぎ にんじん もやし いら なめこ だいこん ながねぎ	もやしは、ほとんどが工場で作られ、他に温泉やわき水を利用して作られているものもあります。大鱈温泉のもやしは全国的に有名ですね。
26 火	みそラーメン こめこギョーザ(小2中3こ) チキンマリネ	とうにゅう こめこギョーザ ぶたにく とりにく みそ	こめこめん サラダあぶら さとう ごまあぶら メンマ(たけのこ)	キャベツ にんじん もやし いら ながねぎ とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ ブロッコリー	久しぶりのラーメンの日です! 皆さんは、何ラーメンが好きですか?総務省の家計調査によると、麺類の利用額・購入数量で青森県は上位にランクしています。ラーメン好きが多いのかもしれない。
27 水	ごはん とうふハンバーグトマトソース にんじんのそぼろいため やさいスープ	とうにゅう とりにく とうふハンバーグトマトソース こうやどうふ わかめ	ごはん サラダあぶら でんぷん さとう ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト こんにゃく えだまめ チンゲンサイ	にんじんに多く含まれているビタミンAは、脂溶性ビタミンと言われ、油を使って炒め料理にして食べると吸収率が高くなります。
28 木	ごはん さめのにつけ ぶたにくとキャベツのみそいため さつまじる	とうにゅう さめのにつけ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん さつまいも でんぷん サラダあぶら さとう ごまあぶら	キャベツ にんじん ピーマン ごぼう たけのこ にんにく しょうが ながねぎ だいこん しいたけ こんにゃく	豚肉は、疲労回復に役立つビタミンB ₁ が豊富です。ビタミンB ₁ 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。
29 金	ごはん チキンカレー ふくじんづけ じゅうごやデザート(みかんゼリー)	とうにゅう とりにく	ごはん じゃがいも サラダあぶら カレールウ さとう ゼリー	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが だいこん なたまめ きゅうり しそのは なす うり れんこん みかん	今日は十五夜です。十五夜は農作物の豊作に感謝する日ですから、毎日給食を食べられることに感謝しながら、味わって食べましょう。



※ 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。