

令和6年度



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・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	さ 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）	
2 月	ごはん にしんのてりに れんこんのきんぴら にくだんこのみそしる	とうにゅう にしんのてりに ぶたにく にくだんこ とうふ みそ	ごはん ごま サラダあぶら さとう ごまあぶら さといも	にんじん れんこん こんにゃく だいこん チンゲンサイ ごぼう ながねぎ たまねぎ	れんこんは、食物繊維が多く含まれています。おなかの中をそうして、便秘や生活習慣病を予防してくれるそうです。
3 火	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 だいず わかめ かまぼこ	ごはん ごまあぶら さとう ごま サラダあぶら	ほうれんそう きりぼしだいこん にんじん しょうが にんにく もやし ほそだけ えのきだけ わらび ぜんまい たまねぎ	今日はどんぶりご飯の日です。ビビンバとナムルをご飯の上にのせて食べましょう。
4 水	ごはん とんかつ いんげんのいためもの さつまあげのみそしる バックソース	とうにゅう とんかつ ぶたにく さつまあげ とうふ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	いんげん こんにゃく にんじん はくさい こまつな ながねぎ	とんかつの由来は、明治時代に日本に入ってきた「カツレツ」が元になっています。最初は牛肉や魚で作る焼き料理でしたが、明治の後半には衣をつけた豚肉を揚げた料理として「とんかつ」が誕生しました。
5 木	ごはん グリルチキン ラタトゥイユ きのこのコンソメスープ	とうにゅう グリルチキン	ごはん サラダあぶら さとう	なす スズキニ トマト たまねぎ パプリカ にんにく えのきだけ しめじ マッシュルーム もやし にんじん	ラタトゥイユとは、フランスのプロヴァンス地方の郷土料理です。野菜とトマトを炒め煮にしたものなので、トマトソースのように、グリルチキンにかけて食べましょう。
6 金	ごはん キャベツいりつくね ふきのあぶらいだめ じゃがいもとわかめのみそしる	とうにゅう さつまあげ キャベツいりつくね わかめ あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら さとう じゃがいも	キャベツ ふき こんにゃく にんじん たまねぎ	にんじんには、ビタミンAが豊富に含まれています。特に目の疲れなどの改善に効果があるとされています。パソコシやタブレットの使用で疲れた目にぴったりの食材ですね！
9 月	ごはん あかうおのごまみそつけやき だいこんのそぼろに あさりのすましじる	とうにゅう とりにく あかうおのごまみそつけやき とうふ あさり かまぼこ	ごはん サラダあぶら ごま でんぶん さとう	だいこん にんじん えだまめ しょうが こまつな しめじ	すまし汁とは、かつお節や昆布などでとった一番出汁を、醤油や塩で味付けした透明な汁物です。今日の給食のすまし汁は、あさりと豆腐、小松菜などが入っています。
10 火	ごはん ぶたすきやきどんのぐ たくあんのごまあえ	とうにゅう ぶたにく やきどうふ	ごはん さとう サラダあぶら ごま	はくさい たまねぎ こんにゃく えのきだけ チンゲンサイ ながねぎ だいこん きゅうり	ごまの原産国は、アフリカのサバンナ地帯とされています。黒ごまにはアントシアニンというポリフェノールが含まれていて、生活習慣病の予防に期待できます。
11 水	ごはん はるまき チンジャオロースー やさしいスープ	とうにゅう (いちご) ぶたにく わかめ	ごはん はるまき サラダあぶら でんぶん ビーフン	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが にんじん たけのこ ピーマン パプリカ チンゲンサイ	チンジャオロースーは、中国から伝わったピーマンとお肉を細く切って炒めた料理です。中国では豚肉を使うのが一般的です。
12 木	ごはん パン ハムステーキ いちごジャム アスパラとツナのソテー ひじょうしょくコーンポタージュ	とうにゅう ツナ ハムステーキ	ごはん サラダあぶら げんまい ジャム	アスパラガス たまねぎ とうもろこし にんじん いちご りんご	9月は防災月間です。給食センターで備蓄している非常食用のコーンポタージュを提供します。スプーンも非常食用のプラスチックの物が付きます。
13 金	ごはん キーマカレー コールスローサラダ	とうにゅう ぶたにく だいず	ごはん さとう カレーウ サラダあぶら アレルギー対応マヨネーズ	にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリー トマト にんにく しょうが キャベツ パプリカ	キャベツは、ビタミンUという栄養素が含まれています。ビタミンUというのは、別名「キャベジン」ともいわれ、胃腸障害の予防をしてくれる働きがあります。
17 火	ごはん じゅうごやデザート（みかんゼリー）	とうにゅう ぶたにく	ごはん サラダあぶら じゃがいも ハヤシルウ さとう ゼリー	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト 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、毎日食べられることに感謝しながら、味わって食べましょう。
18 水	ごはん さけのフライ バックソース ぶたにくのスタミナため だいこんとほうれんそうのみそしる	とうにゅう さけのフライ ぶたにく あつあげ あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら でんぶん ごま	キャベツ もやし にんじん パプリカ だいこん ほうれんそう しいたけ	豚肉は、疲労回復に役立つビタミンB ₆ が豊富です。ビタミンB ₆ 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。
19 木	ごはん マーボー豆腐どんのぐ はなやさいサラダ わふうドレッシング	とうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ ツナ	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら でんぶん ドレッシング	にんじん ながねぎ しょうが にんにく 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など、花の茎やつぼみを食べる野菜を花菜類（かさいるい）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。
20 金	ごはん やさいいりとうふステーキ にくじゃが せんざりじる	とうにゅう とうふステーキ ぶたにく ひじき わかめ あぶらあげ 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 グリンピース きりぼしだいこん キャベツ えのきだけ かぼちゃ	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。今日は、みそ汁の中に切り干し大根が入っています。
24 火	ごはん あますにくだんこ（2こ） ビーフンしおいため だいこんのスープ	とうにゅう ぶたにく あますにくだんこ かまぼこ	ごはん ごまあぶら サラダあぶら ビーフン	たまねぎ たけのこ パプリカ だいこん だいこんば えのきだけ にんじん	ビーフンはうるち米から作られています。ビーフンに似た春雨は、じゃがいもやさつまいも、練豆などのでん粉から作られています。
25 水	ごはん いわしのフライ もやしとあつあげのいためもの さつまいものみそしる バックソース	とうにゅう あつあげ いわしのフライ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら でんぶん さつまいも	もやし いら ごぼう ながねぎ だいこん にんじん	さつまいもは、ヒルガオ科の植物で、食物繊維やビタミンCが豊富に含まれています。私たちが食べているのは根の部分です。
26 木	ごはん パン ポークウインナー マカロニサラダ ミネストローネ	とうにゅう ベーコン ポークウインナー だいず	ごはん アレルギー対応マヨネーズ こめマカロニ さとう じゃがいも サラダあぶら	ブロッコリー にんじん セロリ たまねぎ かぼちゃ トマト にんにく パセリ	アレルギー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が特徴です。喉を詰まらせないように良く噛んで食べましょう。
27 金	ごはん チキンカレー フルーツポンチ	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 にんにく しょうが トマト りんご みかん もも バイン ぶどう	カレーのおいしい秘密は、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です。
30 月	ごはん てりやきハンバーグ たけのこのいためもの あさりとこまつなのみそしる	とうにゅう ぶたにく てりやきハンバーグ あさり あぶらあげ 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 たけのこ にんじん こんにゃく こまつな しいたけ	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。



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。
※ 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、**五所川原市立学校給食センター（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。