



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	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	
		主にたんぱく質・カルシウム	主に炭水化物・脂肪	主にビタミン類 (A・C)	
3 月	ちらしずし さけのしおやき なのはなのごまあえ いかボールのすましじる ひなあられ	とうにゅう さけのしおやき あぶらあげ いかボール とうふ	ちらしずし ごま さとう ひなあられ	にんじん たけのこ まいたけ こんにゃく なのはな もやし ほうれんそう しいたけ たまねぎ	3月3日は、女の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いするひな祭りです。ちらしずしやすまし汁、ひなあられを食べてお祝いしましょう。
4 火	こめこあげパン♥ ソースやきそば♥ やさいちゅうかスープ カットりんご	とうにゅう ぶたにく かまぼこ	こめこあげパン サラダあぶら さとう ごまあぶら こめこちゅうかめん	キャベツ にんじん チンゲンサイ はくさい たまねぎ しめじ りんご	給食アンケートのリクエストが多かった揚げパンと焼きそばの給食です。アレルギー対応食の米粉揚げパンはココア味です。好きな物だけでなく、スープの野菜もしっかり食べましょう。
5 水	ごはん からあげ (小2中3こ) ♥ にくいりやさしいため あおさのりととうふのみそしる	とうにゅう からあげ ぶたにく あおさのり とうふ あぶらあげ みそ	ごはん ごまあぶら サラダあぶら こめこ でんぶん	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ なら ながねぎ	あおさのりは、みそ汁に入れたり、てんぷら等にして食べる海藻です。食物繊維やカルシウム、マグネシウムが多く含まれています。
6 木	こめこパン かぼちゃのポテトカップグラタン チリコンカン オニオンスープ ミルメーク (ココア) ♥	とうにゅう ぶたにく いんげんまめ だいず ベーコン	こめこパン こめあぶら ポテトカップグラタン さとう じゃがいも ミルメーク	かぼちゃ たまねぎ にんにく にんじん トマト パセリ	チリコンカンとは、豆とひき肉を煮込んだメキシコ風のアメリカ料理です。本来は辛みのある料理ですが、給食用に辛みの少ない味付けにしています。
7 金	ごはん とんかつ ポークカレー ふくじんづけ (小学のみ) おいわいこうはくゼリー (中学のみ)	とうにゅう ぶたにく とんかつ	ごはん じゃがいも でんぶん こめこ カレーウ こめあぶら さとう ゼリー	たまねぎ にんじん トマト いちご にんにく しょうが だいこん しそのは きゅうり なす れんこん なたまめ うり	とんかつをカレーの上ののせて、かつカレーにして食べましょう。 中学校には、卒業をお祝いするゼリーがつきます。
10 月	チキンライス♥ ソイスクランブル ポテトソテー コンソメスープ パックケチャップ	とうにゅう とりにく ソイスクランブル ベーコン だいず	チキンライス じゃがいも こめあぶら アレルギー対応マヨネーズ さとう	にんじん とうもろこし たまねぎ さやいんげん キャベツ ほうれんそう トマト	アレルギー対応食では、卵不使用で、豆乳など植物性の原材料で作られたソイスクランブルを提供します。チキンライスの上に、ソイスクランブルをのせて、ケチャップをかけて、オムライスにして食べてみましょう。
11 火	さんさいうどん たれつきにくだんご (小2中3こ) フルーツゼリーあえ	とうにゅう とりにく たれつきにくだんご なると あぶらあげ	こめこうどん こめあぶら ゼリー	わらび ぜんまい ほそたけ きくらげ えのきたけ にんじん ごぼう ながねぎ しいたけ もも みかん パイン いちご	今日のフルーツゼリー和えは、いちごのゼリーを使っています。いちごは、ビタミンCや食物繊維が多く含まれています。ビタミンCは、皮ふや粘膜を強くする働きがあります。
12 水	ごはん マーボーとうふどんのぐ ごぼうサラダ	とうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ	ごはん こめあぶら ごまあぶら でんぶん さとう ごま アレルギー対応マヨネーズ	にんじん ながねぎ しょうが にんにく ごぼう きゅうり	ごぼうは薬草として中国から伝えられ、その後、食用として栽培されるようになりました。日常的に食べられているのは、世界中で日本と韓国だけといわれています。
13 木	ごはん キャベツメンチカツ れんごんのきんぴら だいこんのみそしる パックソース	とうにゅう メンチカツ ぶたにく こうやとうふ みそ	ごはん サラダあぶら ごま さとう ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん れんごん こんにゃく だいこん だいこんば えのきたけ	今日のキャベツメンチカツは、乳・卵・小麦を使っていないので、アレルギーがある子もいない子も食べられますよ。
14 金	ごはん にしんのみそに にんじんのそぼろいため おくすかけ	とうにゅう (いちご) にしんのみそに とりにく こうやとうふ あぶらあげ かまぼこめん	ごはん こめあぶら さとう さとも でんぶん	にんじん こんにゃく えだまめ ごぼう しいたけ	【給食でめぐる日本一周】 今回は、宮城県の郷土料理の「おくすかけ」です。いろいろな野菜、豆、そうめんのような種が入ったとろみのついた汁物です。
17 月	ごはん キーマカレー キャベツのごまマヨネーズあえ おいわいこうはくゼリー (小学のみ)	とうにゅう ぶたにく だいず ぶたレバー	ごはん カレーウ こめあぶら アレルギー対応マヨネーズ さとう ごま ゼリー	にんじん とうもろこし たまねぎ ブロッコリー にんにく しょうが トマト キャベツ いちご	キーマカレーは、具材が細かくなっていて、食べやすいですが、よくかんで食べるようにしましょう。小学校には、卒業をお祝いするゼリーがつきます。
18 火	ごはん チキンマーレードやき チンゲンサイのオイスターソースいため はるさめスープ	とうにゅう チキンマーレードやき あつあげ わかめ	ごはん さとう こめあぶら でんぶん はるさめ	チンゲンサイ パプリカ みかん しめじ にんにく しょうが にんじん たまねぎ	オイスターソースとは、カキエキスに砂糖やしょうゆなどを加えて作る、中華調味料です。炒め物の味付けに使う他に、から揚げやハンバーグ、スープの隠し味としても使うことができます。
19 水	ごはん コロッケ だいこんのそぼろに ごまみそしる さけふりかけ	とうにゅう とりにく ぶたにく だいず あぶらあげ みそ さけふりかけ	ごはん サラダあぶら じゃがいも さとう こめこ でんぶん ごま	にんじん だいこん えだまめ しょうが キャベツ ごぼう だいこんば たまねぎ	日本にごまが伝わったのは縄文時代だと言われていいます。仏教が伝来し、肉食がタブーとされた時代も、ごまは肉に代わる高たんぱく質食品として日本人の食生活を支える役割を担っていました。
21 金	ごはん ビビンバどんのぐ ナムル はくさいスープ もものジュレ	とうにゅう きゅうにく だいず あつあげ なると	ごはん こめあぶら さとう ごまあぶら ごま ジュレ わらび ぜんまい ほそたけ えのきたけ もやし はくさい しいたけ ながねぎ	ほうれんそう きりぼしだいこん もも にんじん にんにく しょうが きくらげ	ナムルとは、野菜をごま油や塩などの調味料と一緒に和えた韓国家庭料理です。日本でいうとお漬物のような役割で、韓国の家庭には必ず置いてあると言われていた一般的な料理だそうです。
24 月	ごはん こめこぎょうざ (小2中3こ) チンジャオロースー ちゅうかスープ	とうにゅう こめこぎょうざ ぎゅうにく とうふ	ごはん さとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ なら たけのこ たまねぎ パプリカ にんにく チンゲンサイ もやし しめじ にんじん	チンジャオロースーは中国語で、「チンジャオ」がピーマンで、「ロー」は肉、「スー」は細切りという意味です。今日のチンジャオロースーは、牛肉を使っています。
25 火	ごはん グリルチキン ツナサラダ がんもどきのみそしる	とうにゅう グリルチキン ツナ がんもどき ひじき みそ	ごはん アレルギー対応マヨネーズ さとう	たまねぎ ブロッコリー こまつな キャベツ にんじん ごぼう	今年度最後の給食になりました。思い出に残る給食はありましたか？もうすぐ春休みですが、休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。



11月に給食アンケートを実施しました。みなさんが食べたい給食も調査し、3月も人気の高かったメニューを提供します。学校で食べた給食が思い出に残ってくれたらとても嬉しいです！

※取り入れたメニューは♥印がついています。



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。

※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。

1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。

