



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） | |
| 1 水 | ごはん メンチカツ ソース パンブキンポテサラ だいこんとベーコンのスープ | メンチカツ（ぶたにく） アレルギー対応ベーコン | ごはん サラダあぶら じゃがいも オリーブオイル アレルギー対応マヨネーズ | きゅうり だいこん きぬさや しいたけ にんじん かぼちゃ たまねぎ キャベツ | 給食で使用しているお米は五所川原市産の「つがるロマン」です。私たちが毎日食べているお米は、2千年以上前から大切に栽培されてきました、日本の風土に根付いています。 |
| 2 木 | ごはん あかうおのさいきょうやき さやいんげんのいためもの あげなすのみそしる | あかうおのさいきょうやき ぶたにく とうふ みそ | ごはん サラダあぶら さとう | さやいんげん にんじん なす こんにゃく こまつな ながねぎ | 赤魚西京焼きは、関西地方で作られる「西京みそ」に漬けて焼いたものです。一般のみそより甘みがあるのが特徴です。 |
| 3 金 | ごはん チキンカレー キャベツのしおこんぶあえ はちみつレモンゼリー | とりにく しおこんぶ | ごはん アレルギー対応カレー じゃがいも こまあぶら さとう はちみつレモンゼリー | たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ りんご レモン（ゼリー） | レモンが酸っぱいのはクエン酸という成分です。魚料理に使うと生臭さを和らげてくれる効果があります。 |
| 6 月 | ごはん にしんのこんぶに ブロッコリーとひじきのマヨあえ ほたてじる | にしんのこんぶに ひじき ほたて かつおぶし みそ わかめ | ごはん アレルギー対応マヨネーズ | だいこん にんじん ながねぎ ブロッコリー しょうが | 6月4日から10日まで「歯と口の健康週間」です。かむことを意識しながら食べましょう。また、食べた後の歯みがきもしっかり行いましょう。 |
| 7 火 | ごはん こめこぎょうざ（2コ） マーボー豆腐 きのこスープ | こめこぎょうざ ぶたにく とうふ いたこまほこ | ごはん サラダあぶら ごまあぶら でんぶん | キャベツ ぶなしめじ にら にんにく にんじん しょうが まいたけ きくらげ チンゲンサイ | 豆腐は大豆の絞汁（豆乳）に、海水から取れる「にがり」という凝固剤を加えて固めた食品です。にがりは海水から塩を作る時に副産物としてできるものです。 |
| 8 水 | ごはん とうふにくみそあんづつみ ひじきのいりに もやしのみそしる | とうふにくみそあんづつみ ひじき ちくわ こうやとうふ みそ | ごはん サラダあぶら さとう | いとこんにゃく とうもろこし にんじん えだまめ もやし はだいこん ごぼう | 高野豆腐は、食物繊維やカルシウム・鉄分などのミネラルが多く含まれ、普通の豆腐よりも栄養がギュッと凝縮しています。 |
| 9 木 | こめこパン てりやきハンバーグ こめこマカロニサラダ コンソメスープ くらごまクリーム | てりやきハンバーグ ツナ アレルギー対応ベーコン | こめこパン こめこマカロニ アレルギー対応マヨネーズ くらごまクリーム | キャベツ たまねぎ ぶなしめじ にんじん ブロッコリー | ごまの原産地は、アフリカのサバンナ地帯と言われています。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おり、強い抗酸化作用が期待できます。 |
| 10 金 | ごはん さばのしおやき もやしいため さといものみそしる | さばのしおやき ぶたにく あぶらあげ みそ | ごはん サラダあぶら さといも でんぶん | にんじん ビーマン しいたけ たまねぎ ほうれんそう もやし | もやしは、畑ではなくほとんどが工場で作られています。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。 |
| 13 月 | ごはん ポークソテー ごまごぼうサラダ こまつなのみそしる | ポークソテー あぶらあげ みそ | ごはん アレルギー対応マヨネーズ しろごま | ごぼう だけきみ こまつな アスパラガス ゆきになんじん たまねぎ | 今日は「ふるさと産品給食の日」です。豚肉やごぼう、アスパラガスなど青森県産の食材をたくさん使っています。感謝の気持ちを忘れずおいしくいただきましょう。 |
| 14 火 | かけうどん イカメンチカツ こまつなのなめたけあえ | とりにく イカメンチカツ なんと あぶらあげ | こめうどん サラダあぶら さとう | にんじん ながねぎ ごぼう しいたけ こまつな はくさい なめたけ（えのきだけ） たまねぎ | イカメンチは津軽地方に伝わる家庭料理で、イカを刺身にしたときに残る「ゲソ」を叩いてミンチにし、野菜とともに揚げたのがはじまりといわれています。 |
| 15 水 | ごはん キャベツいりつくね ながいものそぼろに ほたてスープ | キャベツいりつくね ぶたにく ほたて とうふ | ごはん サラダあぶら ながいも さとう ごまあぶら でんぶん | たまねぎ えだまめ しょうが ゆきになんじん チンゲンサイ キャベツ だいこん | 日本で栽培されているしいもは、形の違いにより長いも、いちようも、つくねいもに分けられます。しいも類は通常加熱して食べますが、しいもは生でもおいしく食べられます。 |
| 16 木 | ごはん いわしのにつけ きりほしだいこんのいりに しじみじる | いわしのにつけ とりにく あぶらあげ しじみ みそ | ごはん サラダあぶら さとう | きりほしだいこん にんじん いとこんにゃく ながねぎ りんご | 切干大根は、天日干しすることでカルシウムや食物繊維などの栄養価がアップします。かみこたえがあるので、よくかんで食べましょう。 |
| 17 金 | ごはん ポークビーンズカレー ふくじんづけ ごしょりんパンチ | だいた ぶたにく | ごはん じゃがいも さとう アレルギー対応カレー ゼリー | たまねぎ ゆきになんじん にんにく しょうが もも パイナップル みかん うり なす なだまめ だいこん しそは れんこん きゅうり りんご アロエ | ごしょりんパンチは、五所川原市産の赤いりんごを使ったゼリーと、フルーツ（パイナップル・りんご・もも）を混ぜ合わせた、フルーツパンチです。 |
| 20 月 | ごはん さめのにつけ ごもくきんぴら じゃがいものみそしる | さめのにつけ ぶたにく あぶらあげ みそ | ごはん サラダあぶら しろごま さとう ごまあぶら じゃがいも | にんじん いとこんにゃく ごぼう たまねぎ こまつな | ごぼうを日常的に食べている国は、日本だけだそうなんです。欧米では根がハーブとして用いられており、また漢方薬としても使われています。 |
| 21 火 | ごはん しょうらぎゅうコロッケ ソース ながいものゆかりあえ とうふのスープ | しょうらぎゅうコロッケ とうふ だいたすフレック | ごはん サラダあぶら ながいも でんぶん | きゅうり ゆきになんじん ゆかり（あかじそ） ながねぎ きくらげ たまねぎ | コロッケに使用している市浦牛は、かつて東北・北海道ブロック品評会で東日本チャンピオンに輝いた高級牛肉です。和牛の脂のうま味や甘みを味わってください。 |
| 22 水 | ごはん とりにくのてりやき さんさいいため キャベツとしめじのみそしる | とりにくのてりやき あつあげ さつまあげ みそ | ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら | メンマ（たけのこ） ふき こんにゃく にんじん キャベツ ながねぎ ぶなしめじ | 独特な香りと苦みが特徴的なふきは、数少ない日本産の山菜のひとつです。ふきにはカリウムが多く含まれており、むくみの予防と改善に有効です。 |
| 23 木 | こめこパン ポロニアステーキ ブロッコリーのサラダ ドレッシング ミネストローネ | ポロニアステーキ ツナ アレルギー対応ベーコン | こめこパン じゃがいも オリーブオイル ドレッシング ズッキーニ | ブロッコリー とうもろこし にんじん たまねぎ セロリ トマト パセリ にんにく | ミネストローネは、イタリアの野菜スープで、具たくさんスープという意味だそうです。 |
| 24 金 | ごはん ホイコーロー こめこコーンシューマイ（小2コ：中3コ） はるさめスープ | ぶたにく こめこコーンシューマイ なんと あつあげ | ごはん サラダあぶら はるさめ でんぶん | キャベツ たまねぎ にんじん あかビーマン ほうれんそう にんにく しょうが とうもろこし | ビーマンにはビタミンCが多く含まれています。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。 |
| 27 月 | ごはん にくだんご（2コ） はるさめサラダ こめこワフタンスープ | にくだんご わかめ ツナ とりにく なんと | ごはん こめこワフタン はるさめ しろごま ごまあぶら | きゅうり チンゲンサイ もやし にんじん ながねぎ たまねぎ メンマ（たけのこ） きくらげ しょうが | 春雨は、緑豆やじゃがいも、さつまいもなどでんぶんを原料として作られます。中国から鎌倉時代に日本に伝わったとされています。 |
| 28 火 | みそラーメン チキンナゲット（2コ） だいこんサラダ | ぶたにく チキンナゲット ちくわ | こめこめん しろごま アレルギー対応マヨネーズ とうもろこし | キャベツ にんじん きゅうり もやし しょうが ながねぎ メンマ（たけのこ） にんにく だいこん | サラダに使用しているきゅうりは、90%以上が水分です。暑い時期は熱中症予防に食事からもしっかりと水分を取ることが理想的なので、野菜もしっかり食べましょう。 |
| 29 水 | ごはん あじのにつけ みずのあぶらいため はくさいのみそしる | あじのにつけ さつまあげ あつあげ みそ | ごはん サラダあぶら さとう | みず いとこんにゃく にんじん はくさい こまつな ながねぎ | あじは今の時季が旬で、脂ののっておいしい魚です。頭の動きをよくするDHAや、血液をサラサラにするEPAという脂が多く含まれています。 |
| 30 木 | ごはん にくいりしのだ バリバリづけ いもちじる | にくいりしのだ とりにく くわかめ | ごはん いもち | たまねぎ きゅうり にんじん ごぼう だいこん ながねぎ きりほしだいこん | いももち、じゃがいもと片栗粉を混ぜ合わせて丸めて作ります。おもちのようにモチモチした食感です。 |

※ 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。
 ※ アレルギー対応食では、牛乳（希望者）のみ学校に直接配送され、その他のドレッシングやデザートなどは個人専用箱に入れてセンターから配送されますので、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。
 ※ 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。

