



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・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 ポークカレー ふくじんづけ パインコンポート	ぶたにく	ごはん カレールウ サラダあぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ トマト かり きゅうり れんこん なたまめ しそのは しょうが にんにく だいこん なす パイン	パインアップルは熱帯アメリカが原産地で、「新大陸からの贈り物」と言われるほど、世界各地に広まったフルーツです。
4 月	ごはん いわしのうめ だいこんのそぼろ ほうれんそうのみそしる	いわしのうめにとり あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら でんぶ さとう	だいこん えだまめ にんじん ほうれんそう たまねぎ ながねぎ しょうが しいたけ うめ	梅干しなどのすっぱさの成分であるクエン酸は、疲労回復に効果があります。さらに、強い殺菌作用もあります。
5 火	ごはん やさいチヂミ ピビンパ ちゅうかスープ	ぶたにく かまぼこ	ごはん ごまあぶら さとう しろこま サラダあぶら チヂミ	ほうれんそう もやし しょうが にら たまねぎ にんにく チンゲンサイ きくらげ ぶなしめじ にんじん ぜんまい せり	今日のチヂミには、にんじん、たまねぎ、にら、おからが入っています。小麦粉を使わずに、米粉を使用しています。
6 水	ごはん マトウダイのしおこうじやき きんぴらごぼろ オクラのみそしる	ぶたにく マトウダイのしおこうじやき とうろ あぶらあげ みそ	ごはん さとう サラダあぶら ごまあぶら	ごぼう にんじん こんにゃく オクラ なめこ ながねぎ	オクラのネバネバがもつ適度なとろみは、のどごしをよくし、食欲を促すことで、夏バテ回復の効果が期待できます。
7 木	こめパン ほしがたハンバーグ かぼちゃサラダ やさしいスープ メーブルゼリージャム	ほしがたハンバーグ アレルギー対応ベーコン	こめパン ジャム	かぼちゃ きゅうり こまつな もやし にんじん たけのこ たまねぎ	7月7日は七夕(たなばた)の日です。天の川が見えるといわれています。七夕にちなんで今日は聖型ハンバーグです。
8 金	ごはん にくいりコロッケ れんこんのきんぴら こまつなのみそしる	にくいりコロッケ ぶたにく とうろ あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	れんこん こんにゃく にんじん こまつな 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、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。
11 月	ごはん チキンてりやき ひじきのごもこ しじみ	チキンてりやき ぶたにく ひじき だいず しじみ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	にんじん こんにゃく ごぼう ながねぎ	五所川原市産のしじみが使用されています。しじみにはうま味として感じるコハク酸を多く含んでいます。しじみだけでなく、出し汁も飲んでうま味を味わいましょう。
12 火	しょうゆラーメン とうもろこしのグラタン もやしとハムのしおいため	なると アレルギー対応ハム ぶたにく	こめこめん サラダあぶら ごまあぶら グラタン	ながねぎ メンマ(たけのこ) もやし にんじん こまつな しょうが	今日は「唐の上のポニョ」に登場する、宗助とポニョが食べたラーメンを再現しました。おかずのハムの塩炒めをラーメンに乗せて食べてみてください。
13 水	ごはん さばのてりやき メンソテー はくさいのみそしる	さばのてりやき ぶたにく あつあげ みそ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら	メンマ(たけのこ) こんにゃく にんじん はくさい こまつな えのきたけ	さばはEPA・DHAと呼ばれる不飽和脂肪酸が多く含まれており、記憶力の向上を促す効果があるといわれています。
14 木	ごはん ビーフンしおいため こめこあげぎょうざ(小2こ:中3こ) わかめスープ	こめこあげぎょうざ ぶたにく とうろ わかめ だいず	ごはん サラダあぶら ビーフン でんぶ ごまあぶら	たけのこ ビーマン にんじん だいこん ながねぎ ぶなしめじ キャツ たまねぎ にんにく	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、緑豆などででんぶから作られています。
15 金	ごはん なつやさいカレー ふくじんづけ ハワイアオアかんソース	とり とうりゅう	ごはん カレールウ サラダあぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ トマト かり かぼちゃ しょうが にんにく なす みかん しそのは なたまめ きゅうり れんこん だいこん	かぼちゃにはビタミンB群といわれる疲労回復に効果のある成分が多く含まれています。まだまだ暑い日が続きますが、夏野菜カレーを食べて夏バテしないうちに過ごしましょう。
19 火	ごはん にくだんご(2こ) チンジャオロース モロヘイヤとトマトのスープ	にくだんご ぶたにく	ごはん サラダあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たけのこ ビーマン あかビーマン にんにく モロヘイヤ トマト たまねぎ パセリ しょうが	モロヘイヤはビタミンやミネラル、食物繊維など栄養価が豊富で健康野菜として知られています。クセがないため、スープやおひたしなどさまざまな調理方法で食べることができます。
20 水	ごはん キャベツメンチカツ きりぼしだいこんのいりに ぶたじる	メンチカツ さつまあげ ぶたにく こうやとうろ みそ	ごはん サラダあぶら さとう じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく キャベツ はくさい たまねぎ しょうが	切干大根は、青森県産です。日のひかりを浴びて天日干しされることで、栄養価がアップします。
21 木	こめこパン ウインナー フロccoliのサラダ きのこスープ ケチャップ&マスタード	アレルギー対応ウインナー アレルギー対応ベーコン	こめこパン ドレッシング	フロccoliー カリフラワー えのきたけ ぶなしめじ にんじん たまねぎ こまつな きくらげ トマト	昨年に引き続き、五所川原市金木地区で生産された青森きくらげを使用します。切る前は大きいのが女性の手のひらくらいあります。今回はきのこスープに入っています。



おはなし給食



7月12日(火)はおはなし給食の日です。おはなし給食とは、絵本やアニメでとる料理をイメージした給食のことです。今回は宮崎駿さんの『崖の上のポニョ』に登場するラーメンを再現してみました。

～あらすじ～

崖の上に住む、5歳の男の子宗助が、ある日海岸で助けたのは、魚の女の子ポニョ。父親によって連れ戻されたポニョは、再び宗助のいる人間の世界を目指します。ところが、危険な力を持つ生命の水がまき散らされたため、崖に大津波が押しよせ…?



★この本は五所川原市立図書館にあるので、ぜひ読んでみてください。



伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

三輪そうめん(奈良県)
播州そうめん(兵庫県)
半田そうめん(徳島県)

小豆島そうめん(香川県)
島原そうめん(長門県)

七夕には、夜空に浮かぶ天の川の、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。日本には、全国各地にこのご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば是非食べ比べてみてください。

※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くてください。
※牛乳パックやストローは、個人専用箱には入れなくてください。
※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。