



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



五所川原市立学校給食センター

☆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。

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）	
8 金	ごはん にくだんご（2コ） ビーフンしおいため きのこスープ	にくだんご ぶたにく かまぼこ	ごはん ビーフン サラダあぶら	たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ あかピーマン ピーマン きくらげ ぶなしめじ まいたけ	※ご入学・ご進級おめでとうございます※ 今日から給食がスタートします。元気な体ですぐすのために、好き嫌いせずに食べましょう。
11 月	ごはん さばのみそに ひじきのいために きりたんぼじる	さばのみそに ひじき さつまあげ だいず とりにく	ごはん サラダあぶら さとう きりたんぼ	こんにゃく にんじん ごぼう だいこん ぶなしめじ なかねぎ	ひじきには、ミネラルが多く含まれています。なかでも、骨や歯を丈夫してくれるカルシウムについては、海そうのなかでもトップクラスの量が含まれています。
12 火	ごはん マーボー豆腐 こめこあげぎょうざ（小2コ：中3コ） はるさめスープ	こめこあげぎょうざ 豆腐 ぶたにく かまぼこ	ごはん サラダあぶら でんぶ はるさめ	キャベツ たまねぎ なら しょうが なかねぎ にんにく にんじん ほうれんそう しいたけ	はるさめは、リョクトウ（緑豆）やジャガイモ、サツマイモに含まれるデンプンを原料として作られた乾燥食品です。
13 水	ごはん ぶたにくのしょうがやき ポテトサラダ キャベツのみそしる	ぶたにくのしょうがやき あつあげ みそ	ごはん じゃがいも アレルギー対応マヨネーズ	しょうが きゅうり にんじん キャベツ えのきたけ	ポテトサラダに使われるじゃがいもは、北海道産の「だんしゃく」と呼ばれる品種です。ホクホクとした食感が特徴です。
14 木	ごはん チヂミ ビビンバ わかめスープ	ぶたにく わかめ なると	ごはん チヂミ ごまあぶら さとう しろごま	ほうれんそう にんじん なかねぎ たけのこ しょうが にんにく もやし ぜんまい わらび えのきたけ きくらげ	わかめは、海の中や収穫した時は茶色ですが、ゆでたり、炒めたりすると、緑色に変化していきます。スーパーに買い物に行った時に、生わかめの色を見てみると、違いがわかりますよ。
15 金	ごはん チキンカレー ふくじんづけ ごしょりんパンチ	とりにく	ごはん さとう じゃがいも アレルギー対応カレーウ ゼリー パン だいこん かり きゅうり なす れんこん なたまめ しそのは	たまねぎ にんじん りんご もも トマト しょうが にんにく みかん	カレーは給食の大人気メニューです。「ボンチじゃないよ、パンチだよ！」のキャッチフレーズでおなじみの赤〜いりんごを使用したごしょりんパンチは、今年度初めての登場です。
18 月	ごはん たらのおこしやき ながいものそぼろに とうふのみそしる	たらのおこしやき ぶたにく だいずフレーク とうふ みそ	ごはん サラダあぶら ながいも さとう でんぶ	たまねぎ えだまめ しょうが にんじん なかねぎ	今日の給食に使用されているたらと、ながいもは、青森県産です。
19 火	ごはん こめこしゅうまい（2コ） はるさめサラダ ミネラルスープ	こめこしゅうまい わかめ なると ツナフレーク こんぶ こうやとうふ	ごはん ごまあぶら はるさめ しろごま	たまねぎ きくらげ にんじん きゅうり しょうが にんにく もやし	ミネラルスープは、昆布を使用したミネラルたっぷりのスープです。
20 水	ごはん ポロニアカツ れんこんのきんぴら あさりのみそしる パックソース	ポロニアカツ ちくわ あさり あぶらあげ みそ	ごはん ごまあぶら サラダあぶら さとう	れんこん こんにゃく にんじん こまつな なかねぎ ぶなしめじ	今日の給食に使用されているれんこんは国産です。れんこんは、はす（蓮）のくきがふとったもので、漢字で蓮根と書きます。
21 木	こめこパン ウィンナー かぼちゃサラダ やさしいスープ おいおいゼリー	ウィンナー アレルギー対応ベーコン	こめこパン アレルギー対応マヨネーズ ゼリー	きゅうり いちご にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ かぼちゃ	手についたウイルスや細菌を口の中に入れないために、食事の前は毎回せっけんを使って手をよく洗いましょう。今日は、入学と進級をお祝いで、おいおいゼリーがつきます。
22 金	ごはん いわしのうめに わらびのいためもの だいこんのみそしる	いわしのうめに ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん ごまあぶら サラダあぶら さとう	うめ わらび こんにゃく にんじん たまねぎ だいこん だいこんば	だいこんの葉には、βカロテン（ベータカロテン）・ビタミンC・カルシウムなどが豊富に含まれています。
25 月	ごはん メンチカツ ふきのあぶらいため あげなすのみそしる パックソース	メンチカツ さつまあげ みそ あぶらあげ とうふ	ごはん サラダあぶら さとう	キャベツ たまねぎ ふき こんにゃく にんじん なす	なすは、93%以上が水分でできていますが、中でも特徴的な栄養素の一つが、カリウムです。カリウムは、余分な塩分を排出してくれる働きがあります。
26 火	しょうゆラーメン ブロッコリーのごまあえ メーブルマフィン	ぶたにく わかめ なると	こめこめん しろごま さとう メーブルマフィン	にんじん もやし なかねぎ メンマ（たけのこ） ブロッコリー さやいんげん	ラーメンに入っている豚肉は、青森県産です。ビタミンB1が牛肉の10倍も含まれていて、疲労回復の手助けをしてくれます。
27 水	ごはん にしんのでりに メンマのいためもの にらのみそしる	にしんのでりに ぶたにく こうやとうふ だいずフレーク みそ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら	メンマ（たけのこ） にんじん こんにゃく たまねぎ なら	にらのみそ汁に大豆のフレークが入っています。大豆フレークは、栄養成分は大豆とほぼ同じで、食物繊維やカルシウム、鉄分などのミネラルが豊富に含まれています。
28 木	ごはん デミグラスハンバーグ マカロニサラダ だいこんとベーコンのスープ	デミグラスハンバーグ アレルギー対応ベーコン	ごはん アレルギー対応マカロニ アレルギー対応マヨネーズ オリーブオイル	たまねぎ トマト にんじん アスパラガス だいこん きぬさや しいたけ	アレルギー対応食のマカロニサラダは、国産の米粉で作ったマカロニを使っています。モチモチした食感が特徴です。

※ 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。

