



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)	
2 月	ごはん さばのしょうがに ふきのあぶらいため さといものみそしる よもぎだんご	さばのしょうがに さつまあげ こうやどうふ みそ	ごはん サラダあぶら さといも さとう よもぎだんご	こんにゃく こまつな ふき にんじん しょうが	5月5日は「端午の節句」です。よもぎには魔除けや厄払いの力があるとされているそうです。一足早いです。よもぎだんごを食べて元気に過ごしましょう。
6 金	ごはん ポークカレー ふくじんづけ ソーダフロートゼリー	ぶたにく	ごはん アレルギー対応カレー じゃがいも さとう ゼリー	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ुरい だいこん なす きゅうり れんこん なたまめ しそのは	豚肉に含まれるビタミンB ₁₂ は、疲労回復に効果があります。また、ごはんなどの糖質をエネルギーにかえる働きがあります。
8 日	ごはん ぶたみそステーキ れんこんのきんぴら ほうれんそうのみそしる	ぶたみそステーキ ちくわ あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま	れんこん こんにゃく にんじん ほうれんそう たまねぎ ながねぎ しいたけ	ほうれん草は野菜の中で鉄分が多く、またその鉄分の吸収を助けるビタミンCや食物せんいも豊富に含まれています。
10 火	ごはん さけのしおやき きりぼしだいこんのいりに じゃがいものみそしる	さけのしおやき さつまあげ みそ	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく たまねぎ きぬさや	じゃがいも・ナス・トマト・ピーマン、実はすべて同じ仲間の「ナス科」の植物です。色は違いますが、みんなそっくりな形の花を咲かせます。
11 水	ごはん あげこめこぎょうざ(2こ) はるさめサラダ ちゅうかうらコーンスープ	こめこぎょうざ とりにく わかめ	ごはん サラダあぶら はるさめ でんぶん ごま ごまあぶら	キャベツ たまねぎ いら にんにく しょうが きゅうり ぶなしめじ きくらげ チンゲンサイ にんじん とうもろこし	はるさめは緑豆やじゃがいも、さつまいもなどのでんぶんを原料として作られています。英語では、グラス・ヌードル (glass noodles) と呼ぶようです。
12 木	こめこパン てりやきハンバーグ ポテトサラダ やさしいスープ いちごミックスジャム	てりやきハンバーグ アレルギー対応ベーコン	こめこパン ジャム じゃがいも アレルギー対応マヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ いちご りんご	春キャベツは葉がやわらかく、水分を多く含み、甘いのが特徴です。冬キャベツに比べて、ビタミンCも多く含まれています。
13 金	ごはん とうふよせ すきこんぶのいために ぶたじる	とうふよせ すきこんぶ ちくわ みそ ぶたにく こうやどうふ	ごはん さとう じゃがいも サラダあぶら	こんにゃく にんじん ごぼう はくさい しょうが たまねぎ かぼちゃ	すき昆布は岩手県産です。リアス式海岸の荒波にもまれた昆布は、歯ごたえがいいのが特徴です。
16 月	ごはん にしんのみぞれに にんじんのそぼろいため こまつなのみそしる	にしんのみぞれに とりにく とうふ こうやどうふ あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	にんじん しょうが えだまめ こんにゃく たまねぎ だいこん こまつな	みそは大豆を発酵させて作る調味料です。味付けの他にも、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。
17 火	さんさいうどん かぼちゃクロック ごまごぼうサラダ	とりにく なると あぶらあげ	こめこうどん じゃがいも ごま サラダあぶら さとう アレルギー対応マヨネーズ	にんじん ながねぎ ごぼう きゅうり かぼちゃ たまねぎ わらび ぜんまい たけのこ えのきたけ きくらげ	ごぼうと言えば食物せんいが多いイメージですが、他にもタンニンやポリフェノールも多く含まれており、風邪予防などに効果があります。
18 水	ごはん とりにくのてりやき くきわかめのいために はくさいのみそしる	とりにくのてりやき くきわかめ さつまあげ あつあげ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	こんにゃく にんじん こまつな はくさい	よくかむことを意識して食べましょう。歯やあごが強くなったり、脳に刺激が加わって頭がすっきりしたりと良いことがたくさんあります。
19 木	ごはん にくだんご(2こ) チンジャオロースー わかめスープ	にくだんご ぶたにく とうふ わかめ	ごはん サラダあぶら	たけのこ しょうが にんにく ピーマン あかピーマン だいこん ながねぎ にんじん ぶなしめじ またねぎ	チンジャオロースーはピーマンと細切り肉などを炒めた中華料理です。中国語でチンジャオはピーマン、ローは肉、スーは細切りという意味です。
20 金	ごはん はるやさいのカレー ふくじんづけ フルーツポンチ	ぶたにく とうにゅう	ごはん アレルギー対応カレー じゃがいも ゼリー さとう りんご ぶどう ुरい だいこん なす きゅうり れんこん なたまめ しそのは	アスパラ たけのこ たまねぎ にんじん しょうが にんにく バイン もも みかん	今日のフルーツポンチに使用しているりんごシロップ煮は、五所川原市産のりんごを使用しています。
23 月	ごはん いわしのにつけ メンマソテー だいこんのみそしる	いわしのにつけ さつまあげ あぶらあげ 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 だいこん こまつな だいこんば ながねぎ りんご	メンマはマチク(麻竹)のたけのこを乳酸発酵させた加工食品です。メンマに豊富な成分である食物せんいは、肥満防止や大腸がんの予防の成分として注目されています。
24 火	ごはん マーボーなす こめこコーンシューマイ(小2こ:中3こ) ミネラルスープ	こめこコーンシューマイ ぶたにく こんぶ とうふ なると	ごはん でんぶん サラダあぶら	とうもろこし たまねぎ たけのこ なす ながねぎ しょうが にんにく にんじん しいたけ あかピーマン	なすにはポリフェノールが含まれており、特に皮の部分に多く含まれています。ブルーベリーと同様に視力の回復を助ける働きがあります。
25 水	ごはん わらさのてりやき ひじきのごもくに チンゲンサイのみそしる	わらさのてりやき ひじき ぶたにく だいたす あつあげ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	にんじん ごぼう チンゲンサイ だいこん ながねぎ しいたけ こんにゃく	わらさはぶりの若魚のことです。わらさやさば、にしんなどの青魚に含まれる脂質には、脳を活性化させる働きがあるそうです。
26 木	こめこパン ポロニアカツ ポイルサラダ マヨネーズふうドレッシング きのこスープ	ポロニアカツ アレルギー対応ベーコン	こめこパン サラダあぶら マヨネーズふうドレッシング	ブロッコリー カリフラワー こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ ぶなしめじ	ポロニアカツは鹿児島県肉のソーセージにポテトフレークと米粉のパン粉をつけて揚げたものです。
27 金	ごはん とうふのつつみやき きんぴらごぼう がんもどきのみそしる	とうふのつつみやき さつまあげ がんもどき みそ ひじき	ごはん サラダあぶら ごまあぶら さとう	ごぼう にんじん こんにゃく キャベツ ながねぎ たまねぎ れんこん	「がんもどき」と「さつまあげ」は見た目が少し似ていますが、「がんもどき」は豆腐から、「さつまあげ」は魚のすり身から作られています。
30 月	ゆかりごはん あじのしおやき こまつなのごまあえ なめこのみそしる	あじのしおやき とうふ みそ	ごはん ごま	ゆかり(あかじそ) こまつな はくさい ながねぎ にんじん だいこん なめこ	なめこの又メヌメとした成分は、胃や鼻、のどの粘膜を保護し、ウイルスや風邪から守ってくれる効果があります。
31 火	しおラーメン かぼちゃグラタン ナムルいため	ぶたにく なると とうにゅう おから	こめこめん じゃがいも アレルギー対応グラタン ごま ごまあぶら	メンマ(たけのこ) キャベツ にんじん チンゲンサイ ながねぎ ほうれんそう もやし たけのこ わらび ぜんまい きくらげ かぼちゃ	ナムルは野菜をごま油や塩で和えた韓国の家庭料理です。韓国では箸休めやビビンバの上に乗せて食べることが多いそうです。

耳鼻科検診出校日
8日(日曜日)は、給食がありません。



※ 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。