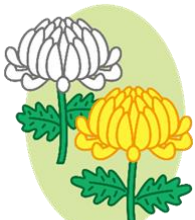




食物アレルギー対応食こんだてのおしらせ(改訂版)

☆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	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	
		主にたん白質・カルシウム	主に炭水化物・脂肪	主にビタミン類(A・C)	
5月	ごはん ハンバーグ きりぼしだいこんのいりに ほうれんそうのみそしる	ハンバーグ さつまあげ ひじき とうふ あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	にんじん しいたけ きりぼしだいこん こんにゃく ほうれんそう たまねぎ	切干し大根は、秋の終わりから冬にかけて収穫した大根を細切りにして天日干しにしたものです。寒さが厳しいほど、良質な切干し大根になるそうです。
6火	ごはん チヂミ マーボーとうふ とりだんごスープ	とうふ ぶたにく とりだんご	ごはん チヂミ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら さとう	たまねぎ なら ぶなしめじ ながねぎ しょうが しいたけ にんにく はくさい にんじん	今日の子チヂミは、主に米粉と野菜を混ぜて焼き上げた食べ物です。チヂミは一般的に、小麦粉や卵などで作った生地、野菜や魚介類などを加えて油でうすく焼く韓国料理で、日本でいうお好み焼きです。
7水	ごはん いわしのこんぶに はるさめいため もやしのみそしる	いわしのこんぶに ぶたにく とうふ わかめ みそ	ごはん サラダあぶら さとう はるさめ	にんじん たけのこ ピーマン もやし ながねぎ	春雨炒めの豚肉には、下味として青森県深浦町のすりおろしたゆきにしんじんが使用されています。
8木	こめこパン なすとトマトのグラタン チキンマリネ みかんジャム トマトとレタスのスープ	とりにく アレルギー対応ベーコン	こめこパン アレルギー対応グラタン ドレッシング じゃがいも ジャム 	ブロッコリー トマト なす にんじん みかん レタス たまねぎ とうもろこし	トマトの赤い色は「リコペン」あるいは「リコピン」とよばれ、スイカやパイナップルなどにも含まれている天然色素の一種です。
9金	ハヤシライス コールスローサラダ おつきみだんご	ぶたにく かまぼこ	ごはん サラダあぶら じゃがいも ハヤシルウ おつきみだんご	たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム グリンピース トマト キャベツ とうもろこし	明日は十五夜です。お月見団子は満月を連想させるような形になっています。農作物の豊作に感謝する日ですから、毎日給食を食べられることに感謝しながら、しっかり味わいましょう。
12月	ごはん あじのにつけ すきこんぶのいために なめこのみそしる	あじのにつけ すきこんぶ ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	にんじん こんにゃく なめこ オクラ	すき昆布は、岩手県の三陸産の昆布を使用しています。三陸沿岸は、リアス式海岸で、おいしい海藻が採れる地形です。
13火	かけうどん かぼちゃコロッケ ごしょりんパンチ	とりにく なると あぶらあげ	こめうどん サラダあぶら かぼちゃコロッケ さとう しいたけ りんご もも パイナップル アロエ	こまつな にんじん ながねぎ かぼちゃ たまねぎ	かけうどんの汁はしょうゆで味付けをしています。しょうゆは、日本特有の調味料です。大豆・小麦・塩に麹菌を加え発酵成熟させたものです。
14水	ごはん さばのみそに たくあんのごまあえ ぶたじる	さばのみそに  ぶたにく みそ こうやとうふ	ごはん ごま じゃがいも ごまあぶら	たくあん(だいこん) きゅうり しょうが にんじん はくさい しいたけ ごぼう ながねぎ こんにゃく	ごまの脂質は、ゴマリグナンというもので、老化や動脈硬化の防止、血圧を下げる効果などが期待できます。ゴマリグナンの一種によく耳にするセサミンがあります。
15木	ごはん とりのケチャップに ジャーマンポテト ミネラルスープ	アレルギー対応ベーコン とりのケチャップに こんぶ とうふ なると	ごはん サラダあぶら じゃがいも	たまねぎ とうもろこし パセリ にんじん しいたけ ながねぎ	じゃがいもには、ビタミンCが多くふくまれます。じゃがいものビタミンCは、熱を加えても壊れにくい特徴があります。
16金	ごはん にくいりしのだ にんじんのそぼろのため だいこんのみそしる	にくいりしのだ とりにく ちくわ あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	ごぼう にんじん こんにゃく ながねぎ だいこん  だいこん たまねぎ	「信田煮(しのだに)」は、油揚げを使った煮物のことです。油揚げを信田と呼ぶのは、キツネの伝説が関係しているとも言われています。
20火	ごはん ハムステーキ ふきのあぶらいため がんもどきのみそしる	アレルギー対応ハムステーキ さつまあげ がんもどき みそ ひじき	ごはん サラダあぶら さとう	ふき こんにゃく にんじん ごぼう キャベツ ながねぎ	「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ます。
21水	ごはん とうふのつつみやき チンジャオロースー ほたてスープ	ぶたにく とうふのつつみやき ほたて とうふ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく たけのこ あかピーマン ピーマン だいこん チンゲンサイ しょうが	ほたてスープに使用しているほたては、青森県産です。西北半島と津軽半島で囲まれたむつ湾で育っています。
22木	こめこパン ハンバーグ ケチャップ マカロニいりポテトサラダ やさいスープ	ハンバーグ アレルギー対応ソーセージ	こめこパン こめコマカロニ じゃがいも さとう アレルギー対応マヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり トマト もやし キャベツ	こめこパンは、玄米粉入りのこめこパンです。お好みでハンバーグに、ケチャップをかけて食べてください。
26月	ごはん ワラサのてりやき だいこんのそぼろに チンゲンサイのみそしる 	ワラサのてりやき とりにく あつあげ みそ	ごはん サラダあぶら さとう でんぶん	しょうが だいこん えだまめ チンゲンサイ にんじん えのきたけ	わらさはぶりの若魚のことです。わらさやさは、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。
27火	みそラーメン あげこめこぎょうざ(小2こ、中3こ) ポイルやさい かんきつドレッシング	あげこめこぎょうざ ぶたにく みそ	こめこめん サラダあぶら ドレッシング さとう ごまあぶら ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ ブロッコリー カリフラワー	キャベツ にんじん きくらげ なら メンマ(たけのこ) とうもろこし	ブロッコリーやカリフラワーなど、花の茎やつぼみを食べる野菜を花菜類(カサイルイ)と呼びます。他にはみょうがや食用菊、ふきのとうなども花菜類の仲間です。
28水	ごはん にしんのてりに メンマのいためもの ならとたまねぎのみそしる えごまふりかけ	にしんのてりに ぶたにく みそ だいすフレーク こうやとうふ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら さとう でんぶん えごまふりかけ	メンマ(たけのこ) にんじん こんにゃく なら たまねぎ きくらげ	ならとたまねぎのみそしるには、五所川原市金木地区で生産された「青森きくらげ」を使用しています。肉厚でみずみずしく、こりこりとした食感、乾燥キクラゲにはない特徴です。
29木	ごはん にくだんご(2こ) もやしとあつあげのいためもの わかめスープ	にくだんご ぶたにく あつあげ なると わかめ	ごはん サラダあぶら でんぶん	たまねぎ もやし なら にんじん ながねぎ たけのこ	わかめの主成分である食物繊維は、腸の動きを活発にして便秘を防ぐだけでなく、余分な体内のナトリウムを体外に出す働きもあります。
30金	ごはん チキンカレー ふくじんづけ カットりんご	とりにく	ごはん サラダあぶら じゃがいも さとう カレールウ だいこん きゅうり かり なす れんこん なたまめ しそのは	たまねぎ にんじん トマト りんご しょうが にんにく	カットりんごは、皮つきです。りんごの皮の近くの部分には、果肉部分以上に食物繊維やビタミンCなどの栄養が詰まっています。



※ 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。

