



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 火	ごはん マーボーなす コーンシューマイ(小2コ:中3コ) はるさめスープ	ふたにく コーンシューマイ なると	ごはん でんぷん サラダあぶら はるさめ ごまあぶら	なす あかピーマン たけのこ にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	ピーマンはナス科のトウガラシ属で、果実に辛味がない甘いトウガラシの変わり種です。そこから昔は「甘トウガラシ」と呼ばれていました。
2 水	ごはん マトウダイのしおこうじやき ブロッコリーとひじきのマヨあえ みそけんちんじる	マトウダイ ひじき かつおぶし みそ とうふ あぶらあげ	ごはん アレルギー対応マヨネーズ サラダあぶら	ブロッコリー ごぼう だいこん にんじん しめじ こんにゃく ながねぎ	 11月は青森県産の食材が多く出回る時期です。給食にもたくさんのおいしい県産食材が登場しますよ!!
4 金	ごはん てりやきチキン さんさいのいためもの じゃがいもみそしる	ふたにく てりやきチキン わかめ みそ あぶらあげ	ごはん ごまあぶら サラダあぶら さとう じゃがいも	メンマ(たけのこ) ふき にんじん たまねぎ こんにゃく	味には甘味、酸味、塩味、苦味のほかにうま味があります。どんな味がすぐに思いつかないかもしれませんが、うま味はいわば「だしの味」です。
7 月	ごはん いかのてんぷら(2コ) もやしのごまあえ かばやきのタレ なめこじる	いかのてんぷら あつあげ みそ	ごはん サラダあぶら さとう ごま	もやし こまつな だいこん なめこ ながねぎ	一般にもやしと呼ばれるものは、緑豆を発芽させた緑豆もやしのことで、他にも、大豆やブラックマッペ(ケツルアズキ)、ピーナッツを発芽させたもやしもあります。
8 火	ごはん こめこぎょうざ(2コ) ホイコーロー つみれボールスープ	ふたにく こめこぎょうざ あつあげ つみれ	ごはん でんぷん サラダあぶら ごまあぶら はるさめ さとう	キャベツ あかピーマン にんじん にんにく しょうが しいたけ チンゲンサイ たけのこ	11月8日は「いい歯の日」です。よくかんで食べると、あごがきだえられ、歯並びがよくなります。また、虫歯の予防にもなるので、良いことがたくさんあります。
9 水	ごはん さんまおかか わらびのいためもの はくさいとがんもどきのみそしる	さつまあげ さんまおかか みそ がんもどき ひじき	ごはん ごまあぶら サラダあぶら さとう	わらび こんにゃく にんじん はくさい こまつな ながねぎ ごぼう	「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。
10 木	こめこパン てりやきハンバーグ ポテトサラダ くるごまクリーム だいこんとベーコンのスープ	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 くるごまクリーム じゃがいも オリーブオイル さとう アレルギー対応マヨネーズ	きゅうり みかん にんじん だいこん きぬさや しいたけ たまねぎ	ごまの主な栄養成分は脂質が50%、たんぱく質が20%を占め、とても栄養価が高い食べ物です。また、カルシウムや鉄分、亜鉛なども豊富に含まれています。
11 金	ごはん なすとひきにくのカレー ふくじんづけ ごしょりんパンチ 	ふたにく	ごはん じゃがいも サラダあぶら カレールー セリー さとう うり なだまめ だいこん しそのは れんこん きゅうり りんご アロエ	たまねぎ にんじん トマト みかん もも にんにく しょうが なす バインアップル	ごしょりんパンチに使用されている赤いりんごのゼリーやりんごのシロップ煮は、すべて五所川原市産のものを使用しています。
14 月	ごはん さめのにつけ ごもくきんぴら つみれじる	ふたにく さめのにつけ あぶらあげ やさしいりつみれ みそ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく こまつな ながねぎ キャベツ たまねぎ	ごぼうは薬草として中国から伝えられ、その後、食用として栽培されるようになりました。日常的に食べられているのは、世界中で日本と韓国だけといわれています。
15 火	かけうどん かんきつドレッシング ごぼういりしのだに ブロッコリーとだけきみのサラダ	とりにく ごぼういりしのだに あぶらあげ なると ツナ	こめこうどん ドレッシング	にんじん ながねぎ だけきみ しいたけ ブロッコリー ごぼう たまねぎ	ブロッコリーやカリフラワーは、花のつぼみの部分を食べる野菜です。つぼみを食べる野菜の仲間には、他にもみょうがなどがあります。
16 水	ごはん やさいとうふよせ ながいものそぼろに しじみじる 	ふたにく やさいとうふよせ わかめ しじみ みそ	ごはん サラダあぶら ながいもの さとう でんぷん	たまねぎ えだまめ しょうが ながねぎ にんじん かぼちゃ	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。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。
17 木	ごはん ササミカツ ごまごぼうサラダ  ほたてととうふのスープ	ササミカツ ほたて とうふ	ごはん サラダあぶら アレルギー対応マヨネーズ ごま さとう ごまあぶら	ゆきになんじん アスパラガス だけきみ だいこん しょうが ごぼう チンゲンサイ たまねぎ	★★★★ ふるさと産品給食の日 ★★★★★ 今日の食材はほとんどが青森県産です。青森県の生産者さんに感謝して、★★★★ おいしく頂きましょう。 ★★★★★
18 金	ごはん いわしのにつけ きりほしだいこんのいりに こまつなのみそしる	とりにく いわしのにつけ あぶらあげ だいすフレク とうふ みそ	ごはん でんぷん サラダあぶら さとう	にんじん こんにゃく こまつな ながねぎ きりほしだいこん りんご	豆腐や厚揚げ、みそなどの原料である大豆には、「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が多く含まれています。ですから、肉や魚と同じように、体をつくるもとになる食品に分類されます。
21 月	ごはん にしんのこんぶに たくあんのごまあえ ごしょさんぼうじる	ふたにく にしんのこんぶに こうやとうふ	ごはん ごま つくねいも だいこん ごぼう きゅうり まいたけ たもぎだけ しめじ ながねぎ	たくあん(だいこん) きくらげ にんじん こんにゃく	★★★★ ★ごしょ山宝汁の日★ ★★★★★ つくねいもは、生だと長いもよりも粘りが強いのが特徴です。加熱するとホクホクの食感になりますよ。★★★★
22 火	ごはん ふたにくのしょうがやき すきこんぶのもの キャベツとしめじのみそしる	さつまあげ ふたにくのしょうがやき すきこんぶ あつあげ みそ	ごはん さとう サラダあぶら	こんにゃく にんじん キャベツ しめじ ながねぎ しょうが	秋の味覚と言えば、きのこです。「香り松茸、味しめじ」といわれますが、スーパーなどで見かけるしめじは、工場などで栽培されたふなしめじであることが多いです。
24 木	こめこパン ポロニアカツ マカロニサラダ  はくさいのクリームに	ツナ ポロニアカツ アレルギー対応ベーコン	こめこパン シチュールウ サラダあぶら じゃがいも こめこマカロニ アレルギー対応マヨネーズ	ブロッコリー トマト たまねぎ マッシュルーム にんじん はくさい	寒くなるとおいしくなる白菜ですが、精進料理では寒く・豆腐とともに「養生三宝」とよばれ、貴重な食材とされています。
25 金	ごはん チキンカレー キャベツのしおこんぶあえ カットりんご	とりにく しおこんぶ	ごはん じゃがいも サラダあぶら カレールー さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが トマト りんご	じゃがいもやナス、トマトやピーマンは、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。
28 月	ごはん あじのにつけ いんげんのいためもの なすのみそしる	ふたにく あじのにつけ とうふ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	さやいんげん こんにゃく なす にんじん こまつな ながねぎ	「こんにゃくは体の砂払い」という食べ物のことわざがあります。こんにゃくは体内の有害物を払って、健康にしてくれるという意味です。
29 火	ごもくしおラーメン あげたこやき(2コ) だいこんサラダ	ふたにく あげたこやき なると ちくわ	こめこめん サラダあぶら ごま ごまあぶら さとう アレルギー対応マヨネーズ	にんじん メンマ(たけのこ) キャベツ はくさい きぬさや ながねぎ きくらげ もやし きゅうり だいこん	たこ焼きの元になる料理があったことを知っていますか?それはラジオ焼きと呼ばれ、タコの代わりに牛スジ肉を具材として、丸く焼いた粉もの料理でした。
30 水	ごはん にくだんご(2コ) ひじきのごもくに もやしのみそしる	ひじき にくだんご ちくわ こうやとうふ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	こんにゃく にんじん えだまめ とうもろこし もやし ごぼう はだいこん	みそは大豆を発酵させて作る調味料です。味付けのほかに、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。



※ 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。

