



# 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<br>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<br>主にたん白質・カルシウム             | エネルギーのもとになる食品<br>主に炭水化物・脂肪   | 体の調子を整えるもとになる食品<br>主にビタミン類(A・C)                                     |  |
| 16月                   | ごはん いわしのにつけ<br>きりぼしだいこんのあさりに<br>とうろのみそしる  | いわしのにつけ<br>あさり とうろ みそ                    | ごはん<br>じゃがいも さとう<br>サラダあぶら   | きりぼしだいこん にんじん<br>こんにやく こまつな ながねぎ<br>りんご                             | 【今日の県産品：切干大根】<br>大根の甘みがぎゅっとつまってます。少し大きめにカットされているので、歯ごたえがあります。                      |
| 17火                   | ごもくうどん<br>かぼちゃグラタン<br>ひじきとれんこんのサラダ        | ぶたにく<br>なると あぶらあげ<br>ひじき とりにく だいす        | ごもくうどん さとう<br>サラダあぶら ごま<br>アレルギー対応グラタン                               | にんじん ごぼう しいたけ ながねぎ<br>かぼちゃ れんこん きゅうり                                | 【今日の県産品：ごぼう】<br>五目うどんに入っています。ごぼうは、タンニンやポリフェノールが多く含まれているため、風邪予防などに効果があるそうです。        |
| 18水                   | ごはん にくだんご(2こ)<br>マーボーはるさめ<br>わかめスープ       | にくだんご<br>わかめ ぶたにく なると<br>とうろ             | ごはん はるさめ<br>ごまあぶら でんぶん<br>サラダあぶら さとう                                 | きくらげ たけのこ にんじん にんにく<br>しょうが だいこん ながねぎ しめじ<br>たまねぎ                   | 【今日の県産品：にんにく】<br>麻婆春雨に隠し味として、おろしにんにくが入っています。青森県でのにんにくの生産量は日本の約7割を占めています。           |
| 19木                   | ごはん さばのみそに<br>にんじんのこあえ<br>こまつなのみそしる       | さばのみそに<br>たらこ こうやどうろ<br>とうろ あぶらあげ みそ     | ごはん サラダあぶら<br>さとう  | にんじん こんにやく ながねぎ<br>こまつな たまねぎ  | 【県の郷土料理：にんじんのこあえ】<br>青森の冬の家庭料理、お正月料理の一つとして作られています。塩やしょうゆ、みそなど家庭によって味つけはさまざまです。     |
| 20金                   | ごはん ポークカレー<br>ふくじんづけ<br>ごしょりんパンチ          | ぶたにく<br>だいす                              | ごはん カレールウ サラダあぶら<br>じゃがいも さとう ゼリー<br>しょうが にんにく だいこん なす うり パイン もも みかん | にんじん たまねぎ トマト りんご<br>きゅうり れんこん なたまめ しそのは                            | 【今日の県産品：赤〜いりんご】<br>五所川原市の赤〜いりんごのゼリーとりんごのシロップ煮などを混ぜ合わせたごしょりんパンチはカレーと同じくらい人気のメニューです。 |
| 23月                   | ごはん チキンてりやき<br>メンマのいためもの<br>じゃがいものみそしる    | チキンてりやき<br>ぶたにく わかめ みそ                   | ごはん さとう<br>じゃがいも サラダあぶら<br>ごまあぶら                                     | メンマ(たけのこ) こんにやく にんじん<br>たまねぎ ほうれんそう                                 | 【今日の県産品：豚肉】<br>メンマの炒め物に入っています。豚肉は、ビタミンBが豊富で、疲労回復に効果があるそうです。                        |
| 1月24日～30日は全国学校給食週間です！ |   |  |  |   |  |
| 24火                   | ごはん やさいとうろよせ<br>パリパリづけ<br>ごしょさんぼうじる       | やさいとうろよせ<br>ぶたにく こうやどうろ<br>くわかめ          | ごはん つくねいも  | にんじん だいこん こんにやく ごぼう<br>きくらげ ながねぎ きゅうり かぼちゃ<br>まいたけ たもぎだけ しめじ        | 【今日の県産品：つくねいも】<br>五所川原市産のつくねいもです。ごしょ山宝汁は、五所川原商工会議所女性会の方が創作した料理です。                  |
| 25水                   | ごはん ピピンパ<br>にくしゅうまい(小1こ：中2こ)<br>ほたてスープ    | にくしゅうまい<br>ぶたにく とうろ ほたて                  | ごはん ごま ごまあぶら<br>さとう  | もやし しょうが にんにく にんじん<br>だいこん チンゲンサイ しいたけ<br>たまねぎ せり ぜんまい きくらげ         | 【今日の県産品：ほたて】<br>青森県むつ湾でとれたほたてです。ホタテの貝殻はリサイクルされ、アスファルトや石けん、肥料など皆さんの身近な生活に役立っています。   |
| 26木                   | ごめこパン チキンマリネ<br>デミグラスハンバーグ<br>コーンクリームスープ  | とりにく とうりゅう<br>デミグラスハンバーグ<br>アレルギー対応ベーコン  | ごめこパン サラダあぶら   | ブロッコリー たまねぎ とうもろこし<br>ゆぎにんじん マッシュルーム パセリ                            | 【今日の県産品：ぶかうら雪人参】<br>コーンクリームスープに入っている雪人参は、深浦町産です。野菜とは思えないほどのフルーティーな甘さが特徴です。         |
| 27金                   | ごはん マトウダイのおこしやき<br>とりにくとこんさいのもの<br>けのしる   | マトウダイ<br>とりにく だいす みそ こんぶ<br>あぶらあげ こうやどうろ | ごはん サラダあぶら<br>さとう  | れんこん たけのこ にんじん ごぼう<br>こんにやく だいこん ふき わらび<br>ぜんまい                     | 【今日の県産品：マトウダイの塩麹焼き】<br>青森県深浦町で水揚げされた魚です。脂ののって美味しく、ご飯がすすみますよ。                       |
| 30月                   | ごはん さめのにつけ<br>さんさいいため<br>にくだんごのみそしる       | さめのにつけ<br>ぶたにく みそ にくだんご                  | ごはん じゃがいも<br>ごまあぶら さとう<br>サラダあぶら                                     | ふき わらび こんにやく にんじん<br>はくさい たまねぎ えのき                                  | 【今日の県産品：さめの煮付け】<br>青森県沖でとれたアブラツノサメを使用しています。体に良いとされているDHA・EPAが多く含まれています。            |
| 31火                   | みそラーメン ながいものうめあえ<br>ごめこあげょうざ(2こ)<br>カトリんご | ごめこあげょうざ<br>みそ ぶたにく                      | ごめこめん サラダあぶら<br>ながいも さとう<br>ごまあぶら                                    | キャベツ にんじん なら ながねぎ うめ<br>メンマ(たけのこ) しょうが にんにく<br>きゅうり たまねぎ とうもろこし りんご | 【今日の県産品：カトリんご】<br>五所川原市で収穫されたサンふじです。りんごは、約四千年前には栽培されていたというほど、とても古い歴史をもつ果物です。       |



あけまして、おめでとうございます。本年も、安全で安心な給食を、毎日元気な届けられるように努めてまいります。どうぞ、宜しくお願い致します。

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



## 1月24日～30日は全国学校給食週間です！

ぜんこくがっこうきゅうりょうしゅうかんせんご こども えいようじょうたいあつかい しんばい ねん  
全国学校給食週間は、戦後、子供たちの栄養状態の悪化の心配から、1946年12月24日にアメリカのLARAが給食用物資を寄贈したことが始まりです。この日を「学校給食感謝の日」とし、現在では冬休みと重ならない1月24日～30日を「全国学校給食週間」としています。

### 学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治時代、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)におなかをすかせた子どもたちのために、学校でお昼ご飯を提供したことが始まりで、その後、全国各地へと広まっていきました。しかし、戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。



## 新年の無病息災を願う 正月行事

しょうがつさん にち あ なのか じんじつ せきく にち かがみりき、  
正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、  
15日の「小正月」と正月行事が続きます。人日の節句には、1種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。

### 七草がゆ

春の七草「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろ」を入れたおかゆ。

1月7日の早朝(または前日夜)に、まな板の上に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なすな 唐土の鳥が日本の国に 渡らぬ先に…」などと七草ばやしを唱える風習があります。  
※歌詞は地域や家庭によって異なります。



※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。

|  |                                 |  |
|--|---------------------------------|--|
| <p>明治22年 山形県・忠愛小学校</p> <p>日本で最初の給食</p> | <p>昭和9年</p> <p>昭昭和はじめのころの給食</p> | <p>昭和25年</p> <p>戦後・支援物資による給食</p>                                   |
| <p>昭和40年ごろ～</p> <p>栄養バランスを考えた給食</p>    | <p>現在</p> <p>日本の食文化を伝える給食</p>   | <p>戦後、アメリカからの支援物資による給食の再開があり、昭和25年頃には「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。</p> |

昭和29年に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。時代の移り変わりとともに、子どもたちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食の内容も変わっていきました。

学校で食べる給食は、単なる食糧ではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。食育の授業で教えてもらったことなどに挑戦しながら、日々味わって食べてみてください。

給食週間だけでなく、給食が食べられることに感謝する1か月にしましょう。