



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	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)	
1 水	ごはん さけのマヨネーズやき ブロッコリーのサラダ わふうドレッシング まめとやさいのスープ	さけのマヨネーズやき ツナ ひよこまめ あおえんどうまめ あかえんどうまめ アレルギー対応ベーコン みそ	ごはん じゃがいも ドレッシング さとう オリーブオイル アレルギー対応マヨネーズ	ブロッコリー スズキニ パセリ とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん	鮭の身は赤く見えるので赤身魚だと思っている人も多いかもしれませんが、実は白身魚に分類されます。身が赤く見えるのは、アスタキサンチンという赤い色素を含んでいるエビやプランクトンを、鮭がえさとして食べているからです。
2 木	ごはん てりやきハンバーグ きりぼしだいこんのいりに もやしのみそしる	てりやきハンバーグ さつまあげ こうやどうふ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	きりぼしだいこん こんにゃく にんじん もやし だいこんば ごぼう たまねぎ	★大豆とくしゅう★①高野豆腐 高野豆腐は別名「凍り豆腐」とも呼ばれます。名前の通り、豆腐を凍らせて乾燥させたものです。
3 金	ごはん チキンカレー ごぼうサラダ みそだいず	とりにく ちくわ みそだいず	ごはん じゃがいも さとう サラダあぶら カレールウ アレルギー対応マヨネーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ごぼう トマト きゅうり	節分には、豆をまいて鬼(災害や病気などのわざわい)をはらい、まいた豆を年の数(または+1つ)だけ食べる風習があります。今年は2月3日が節分です。
6 月	ごはん しろみざかなのフライ ひじきのごもくに パックソース なめこじる	しろみざかなのフライ ひじき ちくわ みそ とうふ	ごはん さとう サラダあぶら	にんじん こんにゃく なめこ とうもろこし えだまめ だいこん ながねぎ	★大豆とくしゅう★②豆腐 大豆を水につけたものをすりつぶし、熱を加えてからしぼると「おから」と「豆乳」に分かれます。「豆乳」をにがりで固め、水気を切ると豆腐が出来上がります。
7 火	ごはん シューマイ(2コ) ピーンのいためもの わかめとだいこんのスープ	シューマイ ぶたにく わかめ こうやどうふ なると	ごはん さとう サラダあぶら ごまあぶら ピーン	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン だいこん ながねぎ にんにく しょうが	日本で作られている砂糖は、沖縄などあたたかい地域で栽培される「サトウキビ」と、北海道など涼しい地域で栽培される「テンサイ」が主な原料です。
8 水	ごはん ぶたにくのみそやき なのはなのごまあえ けんちんじる	ぶたにくのみそやき ツナ あぶらあげ だいず とうふ	ごはん ごまあぶら さといも ごま さとう	にんじん なのはな もやし ごぼう だいこん しいたけ ながねぎ	★大豆とくしゅう★③油揚げ みそ汁の具としておなじみの油揚げは、豆腐を薄く切って揚げたものです。油揚げ専用の豆腐が使われるそうです。
9 木	ごめこパン とりにくのマーマレードやき マカロニサラダ りんごジャム ゆきにんじんのポターージュ	とりにくのマーマレードやき ツナ とうにゅう アレルギー対応ベーコン	ごめこパン アレルギー対応マヨネーズ ごめこマカロニ さとう サラダあぶら ジャム	トマト ブロッコリー りんご にんじん マッシュルーム たまねぎ パセリ みかん	雪人参は深溝町産のものを使用しています。日本海からの潮風とミネラル成分が多い土地、適度な積雪という条件が重なり、野菜とは思えないフルーティな甘さが特徴のにんじんになります。
10 金	ごはん いわしのみそに かぼちゃのそぼろに はくさいとがんとどきのみそしる	いわしのみそに ぶたにく がんとどき みそ ひじき	ごはん さとう サラダあぶら でんぶん	かぼちゃ たまねぎ えだまめ しょうが はくさい ながねぎ ほうれんそう ごぼう にんじん	★大豆とくしゅう★④がんとどき がんとどきは、豆腐をつぶして、人参やれんこん、ごぼうなどと混ぜて、油で揚げた料理です。
13 月	ごはん にくだんご(2コ) わらびのいためもの しじみじる	にくだんご さつまあげ しじみ みそ	ごはん さとう サラダあぶら ごまあぶら	わらび こんにゃく にんじん ながねぎ たまねぎ	鉄にはヘム鉄と非ヘム鉄という種類があり、しじみに含まれるヘム鉄は吸収率が高いのが特徴です。鉄分が不足した時の症状として、立ちくらみやめまい、頭痛などが挙げられます。
14 火	かけうどん コロッケ なめたけあえ	とりにく あぶらあげ コロッケ(ぶたにく) なると	ごめうどん さとう サラダあぶら じゃがいも	にんじん ながねぎ ごぼう しいたけ はくさい こまつな たまねぎ なめたけ(えのきだけ)	生活習慣病の原因のひとつは、食塩の摂りすぎです。種類のスープは全部飲まずに残すと、約2~3g減塩できます。
15 水	ごはん さばのしおやき いんげんのいためもの キャベツとしめじのみそしる	さばのしおやき ぶたにく あつあげ みそ	ごはん さとう サラダあぶら	さやいんげん こんにゃく にんじん キャベツ しめじ ながねぎ	★大豆とくしゅう★⑤厚揚げ 油揚げの別名を「薄揚げ」と言い、それより厚く切って揚げるので「厚揚げ」と呼ばれるようになりました。
16 木	ごはん にくみそつつみやき れんこんサラダ いもちじる	にくみそつつみやき ひじき とりにく だいず	ごはん ドレッシング いもち ごま	れんこん きゅうり ごぼう だいこん ながねぎ にんじん たまねぎ	れんこんは、ハス(蓮)の地下茎が肥大した部分です。複数の穴が開いていて、向こう側が見通せることから「将来の見通しが良い」と例えられ、おせち料理によく使われます。
17 金	ごはん ぶゆやさいのキーマカレー ぶくじんづけ フルーツゼリー	ぶたにく ぶくじんづけ フルーツゼリー	ごはん じゃがいも サラダあぶら カレールウ さとう ゼリー	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん れんこん なたまめ トマト	一口30回を目標に、よくかんで食べましょう。よくかんで食べると、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。
20 月	ごはん あかうおのさいきょうやき もやしのいためもの あげなすのみそしる	あかうおのさいきょうやき ぶたにく とうふ みそ	ごはん でんぶん サラダあぶら	にんじん もやし ピーマン なす こまつな ながねぎ	★大豆とくしゅう★⑥みそ 大豆を煮たものに、こうじと塩を混ぜ熟成させるとみそができます。こうじの種類や大豆の種類、塩の量や熟成期間などで、いろいろな種類のみそがあります。
21 火	ごはん ササミカツ りんごいりポテトサラダ だいこんとベーコンのスープ	ササミカツ アレルギー対応ベーコン	ごはん サラダあぶら じゃがいも アレルギー対応マヨネーズ オリーブオイル さとう	にんじん きゅうり りんご だいこん しいたけ きぬさや	今日のポテトサラダとごしょりんパンチに使用しているりんごのシロップ煮は、五所川原市産のりんごを使用しています。
22 水	ごはん とうふよせ すきこんぶのもの ぶたじる	とうふよせ わかめ ぶたにく こんぶ あぶらあげ みそ こうやどうふ さつまあげ	ごはん じゃがいも	れんこん にんじん しょうが ながねぎ はくさい たまねぎ こんにゃく ごぼう かぼちゃ	今日は献立の副菜として、給食センターで備蓄しているすき昆布の煮物を提供します。昆布のうまみ成分であるグルタミン酸は、記憶力や集中力を向上させる働きがあるといわれています。
24 金	ごはん マーボーどうふ コーンシューマイ(小2コ:中3コ) きのこスープ	コーンシューマイ ぶたにく いかまぼこ とうふ みそ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんにく まいたけ にんじん たら チンゲンサイ きくらげ しめじ しょうが とうもろこし	健康な体をつくるためには、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。不規則な生活をしている人は、見直してみましょう。
27 月	ごはん さんまのうめ れんこんのきんぴら さといものみそしる	さんまのうめ ちくわ あぶらあげ みそ	ごはん さといも サラダあぶら ごま さとう ごまあぶら	れんこん にんじん たまねぎ こんにゃく ほうれんそう しいたけ うめぼし	★大豆とくしゅう★⑦大豆とは…? 「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が豊富な大豆は、枝豆が熟して乾燥したものです。ちなみに、いったん大豆を粉にすると「きなこ」になります。
28 火	しょうゆラーメン ごめこぎょうざ(2コ) だいこんサラダ	ごめこぎょうざ ぶたにく なると わかめ ちくわ	ごめこめん さとう アレルギー対応マヨネーズ	にんじん キャベツ ながねぎ もやし きゅうり だいこん	★大豆とくしゅう★⑧しょうゆ むした大豆に、煎って砕いた小麦とこうじ、塩水を加えて熟成させ、しぼったものがしょうゆです。

福は内、鬼は外!
 立春の前日に狩られる節分の豆まきは、「追難(ついな)」という、古代中国から伝えられた病気と厄除けの風習が、日本でもかたちをかえたものといわれます。健康を願い、新しい春を迎えるための重要な節目にもなっています。

- ※ 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。