



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 ササミカツ みずのあぶらいため つみれじる	ササミカツ さつまあげ つみれ あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	みず こんにやく にんじん はくさい しめじ ながねぎ たまねぎ キャベツ	みずは、別名ウワバミソウとも呼ばれる山菜の仲間です。山菜の中でも苦味やクセが少なく、食べやすいのが特徴です。
2 木	ごはん キャベツいりつくね にんじんのそぼろいため もやしのみそじる	キャベツいりつくね とりにく こうやどうふ わかめ みそ とうふ	ごはん サラダあぶら さとう	キャベツ こんにやく にんじん えだまめ もやし ながねぎ	キャベツは、ビタミンUという栄養素が含まれています。ビタミンUとは、別名「キャベジン」ともいわれ、胃腸障害の予防をしてくれる働きがあります。
3 金	ごはん ボークビーンズカレー なのはなのサラダ ごまドレッシング おいおいクレープ	ぶたにく だいす とりにく とうにゅう	ごはん カレールウ サラダあぶら さとう じゃがいも ごまドレッシング アレルギー対応クレープ	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく いちご なのはな はくさい とうもろこし	まもなく卒業式を迎える中学3年生のみなさん、小学6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。ささやかですが、今日のクレープでお祝いします。
6 月	わかめごはん とうふよせ ふきのあぶらいため すましじる	とうふよせ わかめ ちくわ とうふ かまぼこ	ごはん サラダあぶら さとう	にんじん たまねぎ かぼちゃ ふき こんにやく しめじ しいたけ ほうれんそう	とうふよせは、とうふと白身魚に色んな野菜をねりこんで焼いたものです。
7 火	ごはん チンジャオロースー にくしゅうまい(小2コ:中3コ) とりだんごスープ	ぶたにく しゅうまい とりだんご	ごはん サラダあぶら ごまあぶら さとう	たけのこ あかピーマン ピーマン しょうが にんにく たまねぎ はくさい にんじん えのき しいたけ	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。
8 水	ごはん メンチカツ バックソース きりほしだいこんのいりに あおさのりのみそじる	メンチカツ さつまあげ あおさのり とうふ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	キャベツ こんにやく きりほしだいこん にんじん ながねぎ	切干大根は、青森県産の大根を細切りにして乾燥させたものです。乾燥させることで甘みが増し、うま味と栄養価が凝縮します。
9 木	こめこパン ハムステーキ マカロニサラダ ブルーベリージャム オニオンスープ	ハムステーキ ツナ アレルギー対応ベーコン	こめこパン こめこマカロニ アレルギー対応マヨネーズ ジャム さとう	あかピーマン ブロッコリー ブルーベリー たまねぎ にんじん パセリ	アレルギー対応食のマカロニサラダは、国産の米粉で作ったマカロニを使っています。モチモチした食感が特徴です。
10 金	ごはん てりやきチキン もやしとあつあげのいためもの じゃがいものみそじる	ぶたにく てりやきチキン あつあげ わかめ みそ	ごはん サラダあぶら でんぶん じゃがいも	もやし にんじん にら たまねぎ しいたけ	にらは、古くから薬草として利用されていた歴史があります。疲労回復を助けるスタミナ野菜です。
13 月	ごはん いわしのうめに メンマのいためもの ほうれんそうのみそじる	いわしのうめに ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら	うめほし メンマ(たけのこ) にんじん こんにやく ほうれんそう たまねぎ	3.11東日本大震災から12年経ちました。いわしの梅煮は、三陸沖で水揚げされ、宮城県気仙沼市の加工場で調理されたものを使用しています。
14 火	さんさいうどん さつまいもてんぷら プリン	とりにく あぶらあげ なると	こめこうどん サラダあぶら さつまいも アレルギー対応プリン	わらび ぜんまい ほそたけ えのき きくらげ にんじん なめこ ながねぎ	さつまいもはヒルガオ科の植物で、私たちは根の部分を食べています。食物繊維やビタミンCが豊富に含まれています。
15 水	ごはん にくだんご(2コ) はるさめサラダ にらとたまねぎのみそじる	にくだんご わかめ ツナ だいす こうやどうふ みそ	ごはん はるさめ ごま でんぶん	たまねぎ きくらげ きゅうり にんじん にら	はるさめサラダに入っているきゅうりは、未熟な若い実を収穫して食用にします。生長がとても早く、熟すと50cm位の大きさになります。
16 木	ごはん とりのケチャップに ジャーマンポテト わかめスープ	アレルギー対応ベーコン とりのケチャップに わかめ かまぼこ	ごはん じゃがいも サラダあぶら	たまねぎ アスパラガス パセリ にんじん ながねぎ たけのこ	じゃがいもは、ナス科の野菜です。じゃがいもの主な成分は、でんぶんですが、身体の抵抗力を高めてくれるビタミンCも多く含まれています。
17 金	ごはん ボークカレー ふくじんづけ ももゼリー	ぶたにく 	ごはん カレールウ サラダあぶら さとう じゃがいも ゼリー だいこん きゅうり れんこん なす ुरり なたまめ しそのは	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく もも	カレーのおいしさの秘密は、世界中の植物の実・花・葉・木の皮など乾燥させたスパイスやハーブを使っているからです。
20 月	ごはん さばのみそに ひじきのいために きりたんぼなべ	さばのみそに ひじき さつまあげ だいす とりにく	ごはん サラダあぶら さとう きりたんぼ	にんじん こんにやく ごぼう だいこん しめじ ながねぎ	ひじきには、カルシウムやマグネシウムが豊富に含まれています。骨を丈夫にしたり、血液の循環を正常に保つ働きがあるそうです。
22 水	ごはん からあげ(小2コ:中3コ) パンプキンポテサラ こまつなのみそじる	からあげ あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら じゃがいも ごまあぶら アレルギー対応マヨネーズ	かぼちゃ たまねぎ きゅうり こまつな にんじん にんにく しょうが	こまつなは、カブなどと同じアブラナ科の野菜です。カルシウムがたくさん含まれているので、食べて骨や歯を丈夫にしてくれる働きがあります。
23 木	こめこパン ウィンナー やきそば やさしいスープ ケチャップ&マスタード	アレルギー対応ウィンナー ぶたにく なると	こめこパン サラダあぶら こめこめん さとう ごまあぶら	キャベツ にんじん はくさい もやし たけのこ きくらげ トマト	今年度最後の給食になりました。なにか思い出に残る給食はありましたか?1年間ありがとうございました。

給食当番のお仕事を振り返ろう!

おいしく安心・安全に給食を食べるために、給食当番のお仕事について
できたとする人は、に色をぬりましょう。

※ 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。

