



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木	ごはん ますのしおやき ぶたにくとキャベツのみそいため あおさのみそしる	とうにゅう ますのしおやき ぶたにく あおさ とうふ みそ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら でんぷん	キャベツ にんじん ピーマン たけのこ にんにく しょうが ながねぎ	給食で使用しているお米は五所川原市産の「まっしぐら」です。私たちが毎日食べているお米は、2千年以上前から大切に栽培されており、日本の風土に根付いています。
2金	ごはん キャベツいりひらつくね アスパラサラダ マヨネーズふうドレッシング ミネラルスープ	とうにゅう ひらつくね こうやどうふ なると こんぶ	ごはん アレルギー対応マヨネーズ ごま	キャベツ アスパラガス とうもろこし にんじん もやし しだいけ ながねぎ	高野豆腐は、食物繊維やカルシウム・鉄などのミネラルが多く含まれ、普通の豆腐より栄養がギュッと濃縮しています。
5月	ごはん あじのレモンしょうゆに たけのこのとさに はくさいのみそしる	とうにゅう あじのレモンしょうゆに あつあげ かつおぶし みそ	ごはん	たけのこ はくさい にんじん こまつな えのきだけ レモン	6月4日から10日まで「歯と口の健康週間」です。この期間にかみごたえのある料理を取り入れているので、しっかりかむことを意識しましょう。
6火	ごはん しろみざかなのフライ バックソース ブロッコリーサラダ わふうドレッシング きのこスープ	とうにゅう しろみざかなのフライ かまぼこ	ごはん サラダあぶら ドレッシング	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし しめじ まいたけ きくらげ にんじん こまつな	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。他にも、みょうがなどがありません。
7水	ごはん とうふのにくみそつつみ ごもくきんぴら じゃがいもとわかめのみそしる	とうにゅう とうふのにくみそつつみ ぶたにく わかめ みそ	ごはん サラダあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	ごぼう もやし にんじん こんにゃく たまねぎ しだいけ	ごぼうを日常的に食べている国は、日本だけなのだそうです。欧米では根がハーブとして用いられており、また漢方薬としても使われています。
8木	ごめこパン ブルーベリージャム てりやきハンバーグ ごぼうサラダ コンソメスープ	とうにゅう てりやきハンバーグ 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 ごま さとう ジャム	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ こまつな ブルーベリー	ひと口30回を目標に、よくかんで食べましょう。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。
9金	ごはん ポークビーンズカレー ふくじんづけ ナタデココいりレモンゼリー	とうにゅう ぶたにく だいす	ごはん じゃがいも サラダあぶら カレーウ さとう ゼリー トマト しそのは なす れんこん なたまめ ナタデココ レモン	にんじん たまねぎ にんにく しょうが だいこん ुरり きゅうり	レモンが酸っぱいのはクエン酸という成分です。魚料理に使うと生臭さを和らげてくれる効果があります。
12月	ごはん てりやきチキン ふきのあぶらいため キャベツのみそしる	とうにゅう てりやきチキン 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	ふき こんにゃく にんじん キャベツ しめじ ながねぎ	ごまの原産国は、アフリカのサバンナ地帯と言われています。黒ごまにはアントシアニンというポリフェノールが含まれていて、生活習慣病の予防に期待できます。
13火	ごもくしおラーメン ごめこギョーザ(2こ) はるさめサラダ	とうにゅう ぶたにく なると ごめこギョーザ わかめ	ごめこめん ごま はるさめ ごまあぶら サラダあぶら	キャベツ たまねぎ いら にんじん メンマ(たけのこ) もやし ながねぎ はくさい きくらげ しょうが きゅうり	春雨は、緑豆やじゃがいも、さつまいもなどのでんぷんを原料として作られます。中国から鎌倉時代に日本に伝わったとされています。
14水	ごはん とうふハンバーグ いんげんのいためもの モロヘイヤとあさりのみそしる	とうにゅう とうふハンバーグ ぶたにく あさり あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	たまねぎ さやいんげん こんにゃく にんじん モロヘイヤ えのきだけ ながねぎ	モロヘイヤは夏の旬の野菜で、ゆでてきざむと粘りが出てくるのが特徴です。原産国は、北アフリカまたはインドで、ビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養価が高い野菜です。
15木	ごはん いわしのうめに はくさいのなめだけあえ つくねじる	とうにゅう いわしのうめに にくだんご とうふ みそ	ごはん さとう さといも	ほうれんそう はくさい うめ れんこん なめだけ(えのきだけ) たまねぎ ごぼう だいこん にんじん ながねぎ	ほうれん草には「健康」という花言葉があります。その花言葉の通りほうれん草はβ-カロテンやビタミンCをたっぷり含んでいて、健康維持には欠かせない野菜です。
16金	ごはん チキンナゲット(2こ) アスパラとツナのいためもの ほたてスープ パックケチャップ	とうにゅう チキンナゲット ツナ ほたて とうふ	ごはん サラダあぶら ごま ごまあぶら さとう	アスパラガス たまねぎ とうもろこし にんじん だいこん こまつな しょうが トマト	ほたては青森県むつ湾でとれたものです。ほたての貝殻はリサイクルされ、アスファルトや石けん、肥料などみなさんの身近な生活に役立っています。
19月	ごはん とんかつ バックソース キャベツのしおこんぶあえ ごまみそしる	とうにゅう とんかつ しおこんぶ とうふ みそ	ごはん サラダあぶら ごま ごまあぶら	キャベツ たまねぎ しめじ チンゲンサイ にんじん	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というのは、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。
20火	ごはん ごぼういりしのだ きりほしだいこんのいりに こまつなのみそしる	とうにゅう とりにく ごぼういりしのだ あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	きりほしだいこん にんじん こんにゃく たまねぎ こまつな ごぼう	今日は、「ふるさと産品給食の日」です。ほたてや切り干し大根、小松菜など青森県産の食材をたくさん使っています。地域の恵みに感謝しておいしくいただきます。
21水	ごはん あおもりさめのにつけ にくじゃが しじみじる	とうにゅう ぶたにく あおもりさめのにつけ しじみ みそ	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう	たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース ながねぎ	五所川原市市浦地区にある五月女苑(そとめやち)遺跡では、多くのしじみ貝が発掘されています。今日のしじみ汁には地元十三湖のしじみを使っています。
22木	ごめこパン とうもろこしのグラタン ブロッコリーとひじきのマヨネーズあえ ミネストローネ	とうにゅう ひじき かつおぶし アレルギー対応ベーコン	ごめこパン じゃがいも アレルギー対応マヨネーズ オリーブオイル グラタン	ブロッコリー にんじん セロリ たまねぎ かぼちゃ トマト にんにく パセリ キャベツ とうもろこし	じゃがいもは、みかんやパイナップルと同じくらい量のビタミンCが含まれています。ビタミンCは、疲労回復や免疫力を高めてくれる効果があります。
23金	ごはん チキンカレー ふくじんづけ ごしょりんパンチ	とうにゅう とりにく	ごはん カレーウ サラダあぶら じゃがいも さとう ゼリー れんこん なたまめ しそのは	たまねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん ुरり きゅうり なす りんご もも みかん バイント トマト	ごしょりんパンチは、五所川原市産の赤〜いりごを使ったゼリーと、フルーツ(りんご、もも、みかん、バイント)を混ぜ合わせたフルーツパンチです。
26月	ごはん ポークシューマイ(2こ) マーボーどうふ わかめスープ	とうにゅう ポークシューマイ ぶたにく とうふ みそ わかめ かまぼこ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら でんぷん さとう	たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが もやし にんじん	豆腐は大豆のしぼり汁(豆乳)に、海水から取れる「にがり」という凝固剤を加えて固めたものです。にがりは、海水から塩を作る時に副産物としてできるものです。
27火	かけうどん やさいかきあげ ながいもとおくらのサラダ あおしそドレッシング	とうにゅう (いちご) とりにく あぶらあげ なると	ごめこうどん かきあげ サラダあぶら ながいも	にんじん ながねぎ こまつな しだいけ たまねぎ ごぼう おくら	日本で栽培されているしいもは、形の違いによって長いも、いちょういも、つくねいもに分けられます。しいも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。
28水	ごはん にしんのみぞれに ぶたにくとごぼうのいためもの チンゲンサイのみそしる	とうにゅう にしんのみぞれに ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん サラダあぶら	だいこん ごぼう にんじん ピーマン もやし たまねぎ チンゲンサイ しだいけ	みそは大豆を発酵させて作る調味料です。味付けの他にも、魚の臭みをとったり、肉をやわらかくする効果があります。
29木	ごはん グリルチキンオニオンソース かぼちゃサラダ だいこんとベーコンのスープ	とうにゅう グリルチキン アレルギー対応ベーコン	ごはん ドレッシング オリーブオイル アレルギー対応マヨネーズ	たまねぎ かぼちゃ きゅうり だいこん だいこんば にんにく えのきだけ にんじん	だいこんは、根の部分は他の野菜に、葉の部分は緑黄色野菜に分類されます。今日のスープには、根の部分と葉の部分の両方が入っています。
30金	ごはん ケチャップあじにくだんご(2こ) ビーフンしおいため ちゅうかふうコーンスープ	とうにゅう ぶたにく ケチャップあじにくだんご とうふ	ごはん ビーフン サラダあぶら でんぷん ごまあぶら	たけのこ ピーマン たまねぎ にんじん しめじ トマト こまつな とうもろこし	ビーフンは中国語で「米粉」と書きますが、その名の通り、原材料はお米です。発祥の中国では、小麦粉で作るのが「麺」、米粉など小麦粉以外で作るのが「粉」という呼び分けがあるそうです。

※ 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。
 ※ 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。
 飲料が豆乳のかた
 ※ 豆乳パックやストロー、豆乳の飲み残しは、個人専用箱の「のみもの」の食缶に入れてください。
 飲料が生乳のかた
 ※ 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。

