



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	さいりょう			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)	
3月	ごはん ますのしおやき ごもくきんぴら あげなすのみそしる	とうにゅう ますのしおやき ぶたにく とうふ みそ	ごはん サラダあぶら ごま ごまあぶら さとう	ごぼう いんげん にんじん なす ごまつな こんにゃく	みそ汁には揚げなすが入っており、油で冷めにくくなっています。やけどに注意して飲みましょう。
4火	ごはん ポロニアカツ ほたてのマヨしょうゆいため オニオンスープ パックソース	とうにゅう ポロニアカツ ほたて とりにく	ごはん サラダあぶら アレルギー対応マヨネーズ でんぶん	キャベツ とうもろこし ビーマン にんにく たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム パプリカ	ビーマンは、ビタミンCが多く含まれている野菜です。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るそうです。
5水	ごはん とうふのくみそつつみ メンマいため とんじる	とうにゅう とうふのくみそつつみ さつまあげ ぶたにく こうやとうふ みそ	ごはん サラダあぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ メンマ(たけのこ) こんにゃく ごぼう しょうが だいこん	メンマは、たけのこを発酵させた発酵食品です。発酵食品は、腸内環境を整える働きがあるそうです。
6木	こめこパン デミグラスハンバーグ ブロッコリーとマカロニのサラダ いしのスープ メーブルゼリージャム	とうにゅう デミグラスハンバーグ とりにく	こめこパン こめこマカロニ さとう じゃがいも ジャム アレルギー対応マヨネーズ	ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ	『石のスープ』ってどんなスープだと思いますか？今日の皆さんの給食には、決して石は入っていないので安心してください。
7金	ごはん ポークカレー ふくじんづけ ほしのソーダゼリー	とうにゅう ぶたにく ほしがたかまぼこ	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 トマト にんにく しょうが だいこん なたまめ きゅうり しそのは なす うり れんこん	7月7日は七夕(たなばた)の日です。天の川が見えるといいですね。七夕にちなんで今日は星のゼリーです。カレーにもお星様が入っていたらラッキー。
10月	ごはん こめこギョーザ(2こ) ピピンパ ちゅうかスープ	とうにゅう こめこギョーザ ぶたにく かまぼこ	ごはん ごま ごまあぶら さとう サラダあぶら	ニラ ほうれんそう もやし しょうが にんにく チンゲンサイ きくらげ しめじ にんじん たまねぎ キャベツ わらび ぜんまい えのきだけ ほろたけ	もやしは、畑ではなくほとんどが工場で作られています。他に温泉やわき水を利用して作られているものもあります。
11火	ごはん あじフライ ひじきのいりに オクラのみそしる パックソース	とうにゅう あじフライ とりにく ひじき とうふ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	にんじん こんにゃく ごぼう オクラ なめこ ながねぎ えだまめ	7月頃のあじは、身がふっくらしておいしい時期です。揚げ物だけでなく、お刺身や干物にしてもおいしい食材です。
12水	ごはん とうふハンバーグ かぼちゃサラダ トマトのカレースープ	とうにゅう とうふハンバーグ ぶたにく	ごはん サラダあぶら じゃがいも ドレッシング さとう	かぼちゃ ブロッコリー たまねぎ トマト にんじん	今日は、「妖精のスープ」という絵本にでてくるスープを給食で再現してみました。カレー味のおいしいスープです。
13木	ごはん たれつきにくだんご(小2こ中3こ) いんげんのいためもの ごまつなとあさりのみそしる	とうにゅう にくだんご 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	いんげん こんにゃく にんじん ごまつな しいたけ たまねぎ	小松菜には、ほうれん草の約3.5倍ものカルシウムが含まれているので、たくさん食べて元気な体をつくりましょう。
14金	ごはん やさいのとうにゅうよせ マーボーとうふ わかめスープ	とうにゅう やさいのとうにゅうよせ 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 でんぶん さとう ごまあぶら	しょうが にんにく ながねぎ にんじん もやし たまねぎ かぼちゃ	豆乳よせは、見た目は卵焼きのようですが、豆乳で作った生地に人参やかぼちゃなどの野菜を加えた豆乳ステーキです。
18火	ごはん てりやきチキン ジャーマンポテト ミネストローネ	とうにゅう(いちこ) てりやきチキン アレルギー対応ベーコン だいす	ごはん じゃがいも オリーブオイル サラダあぶら	にんじん トマト とうもろこし パセリ たまねぎ セロリ かぼちゃ ブロッコリー にんにく	今日のミネストローネには、大豆が入っています。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。肉や魚、卵と同じ、赤色の食べ物の仲間に分類されます。
19水	ごはん さばのみそに きりほしだいこんのいりに しみじめる	とうにゅう さばのみそに とりにく しじみ 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 しいたけ ながねぎ	さばはEPA・DHAと呼ばれる不飽和脂肪酸が多く含まれており、記憶力の向上を促す効果があるといわれています。
20木	こめこパン やきそば キャベツのごまマヨネーズサラダ やさいスープ	とうにゅう ぶたにく わかめ	こめこパン こめこめん アレルギー対応マヨネーズ さとう ごまあぶら ごま	キャベツ ブロッコリー チンゲンサイ にんじん たまねぎ	豚肉には、疲労回復に役立つビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1が不足すると、疲れやすくなったり、食欲がなくなったりするそうです。
21金	ごはん なつやさいカレー ふくじんづけ フルーツとうにゅうあんじん	とうにゅう ぶたにく	ごはん じゃがいも サラダあぶら カレールウ さとう きゅうり しそのは なす うり れんこん もも みかん バイン りんご	たまねぎ にんじん トマト にんにく かぼちゃ ズッキーニ ビーマン しょうが だいこん なたまめ	かぼちゃにはビタミンB群といわれる疲労回復に効果のある成分が多く含まれています。夏野菜カレーを食べて夏バテしないようにすごしましょう。



おはなし給食

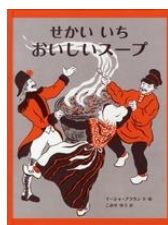


この本は、学校の図書室や、五所川原市立図書館にあるので、ぜひ読んでみてください。

絵本や物語の中には時々、いろいろな料理が登場します。みなさんは、本を読んでいるとき、この料理おいしそうだな、食べてみたいと思ったことはありませんか？今月は絵本や物語の中の料理をイメージした、おはなし給食を実施します。

7月6日(木) いしのスープ

～ せかいいちおいしいスープ 作:マーシャ・ブラウン ～



はらぺこの3人の兵隊が、ある村で食べ物をわけてほしいとたのみました。けれども、村人たちは首を横にふるばかり。兵隊たちはしかたがないので、石のスープをつくることになりました。えっ、石からスープをつくるだって?!いったい、どんな味がするのでしょうか？

7月12日(水) トマトのカレースープ

～ 妖精のスूप 作:高森美由紀 ～



小学5年生の春香は、クラス替え以来、友だちが作れないでいた。家では妹がお母さんを独占していてさびしい。そんなある日、森で小さなおばあさんを見つけた。色あざやかな洋服が春香には妖精のように感じられた。おばあさんとの交流で、春香の気持ちが変化していく。

※ 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。
飲料が牛乳のかた
※ 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。