



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知らせ



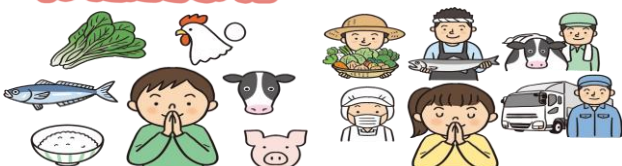
☆五所川原市の食物アレルギー対応食は特定原材料の「卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに」をすべて使用しない献立です。

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 水	わかめごはん さめのにつけ もやしとあつあげのいためもの はくさいとがんもどきのみそしる	とうにゅう わかめ ひじき さめのにつけ ぶたにく あつあげ がんもどき みそ	ごはん サラダあぶら でんぷん	にんじん もやし はくさい いら たまねぎ ごぼう	11月は青森県産の食材が多く出回る 時期です。給食にもたくさん の県産食材が登場しますよ!!
2 木	ハヤシライス コールスローサラダ	とうにゅう ぶたにく 	ごはん じゃがいも ハヤシルウ さとう サラダあぶら アレルギー対応マヨネーズ	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム トマト キャベツ とうもろこし	コールスローは古代ローマ時代から食べられて いて、オランダ語のkoolsalade(キャベツサラ ダ)からkoolsla(コールスラ)という言葉が生 まれ、その後コールスローとなったようです。
6 月	ごはん さばのトマトみそに ぶたにくとたけのこのいためもの じゃがいものみそしる	とうにゅう(いちご) ぶたにく さばのトマトみそに わかめ こうやどうふ みそ	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	たけのこ にんじん こんにやく たまねぎ トマト	おいしいトマトは、トマトの裏側の星型の部分 から、スジが放射線状にはっきりと出ているも の、ヘタは、ピンとたっている新鮮で、ヘ タ部分まで均一に赤く濃いものが良いそう です。
7 火	ごはん マーボーどうふどんのぐ せんぎりたくあん フルーツとうにゅうあん	とうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら でんぷん さとう	ながねぎ いら にんじん にんにく しょうが だいこん もも みかん パイン	たくあんは大根を漬けたものですが、なぜ黄色 いのでしょうか。それはだいこんの辛味成分 であるイソチオシアネートが変化して黄色い色素 が作られるためだからだそうです。
8 水	ごはん ぶたにくのしょうがみそやき ひじきのいりに にくだんごのみそしる	とうにゅう さつまあげ とうふ ぶたにくのしょうがみそやき ひじき だいず にくだんご みそ	ごはん サラダあぶら さとう	にんじん こんにやく ごぼう はくさい たまねぎ しょうが	青森県の郷土料理である、しょうがみそおでんの始 まりは、真冬に函館へとわたる船に乗るお客さんの体 を、少しでも温めようと屋台のおかみさんがおでんに しょうがみそをかけたことが始まりだったようです。
9 木	こめこパン ハムステーキ マカロニサラダ さつまいものシチュー いちごジャム	ハムステーキ とりにく とうにゅう	こめこパン こめこマカロニ シュウ さとう サラダあぶら アレルギー対応マヨネーズ さつまいも アレルギー対応シチュー	ブロッコリー にんじん たまねぎ だけきみ グリンピース トマト いちご りんご	いちごの表面には小さなツブツブがたくさんあ り、それを種と誤っている人が多いと思いま すが、実は、あのツブツブの中に種があるそう です。不思議ですね。
10 金	ごはん きんぴらつつみやき なすとぶたにくのいためもの とうふとわかめのみそしる	とうにゅう きんぴらつつみやき ぶたにく だいず みそ とうふ わかめ あぶらあげ	ごはん さとう でんぷん	なす パプリカ にんじん えだまめ にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ ごぼう	わかめの主成分である食物繊維は、腸の働きを 活発にして、便秘を防ぐだけでなく、余分な体 内のナトリウムを体外に出す働きもあります。
13 月	ごはん あかうおのさいきょうやき かぼちゃのそぼろに こまつなのみそしる	あかうおのさいきょうやき とうにゅう ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ みそ	ごはん さとう サラダあぶら でんぷん	かぼちゃ えだまめ たまねぎ しょうが こまつな にんじん	今週は、たくさん青森県産食材を使用してい ます。今日は、「ふるさと産品給食の日」で す。ほたて、ぶたにく、かぼちゃ、こまつな、 あぶらあげ、とうふなどが県産食材です。
14 火	しじみラーメン こめこしゅうまい(2こ) ブロッコリーのサラダ わふうドレッシング	とうにゅう しじみ わかめ なた こめこしゅうまい	こめこめん でんぷん さとう ドレッシング ごまあぶら	にんじん メンマ(たけのこ) きくらげ ながねぎ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー とうもろこし	今日の給食には五所川原市市浦地区でとれたし じみ貝とブロッコリーが使われています。地元 で収穫された食材に感謝しながら食べましょ う。
15 水	ごはん とんかつ きりぼしだいこんのいりに ほうれんそうのみそしる パックソース	とうにゅう とんかつ さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	ごはん サラダあぶら さとう でんぷん	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ こんにやく ほうれんそう	今日は青森県産の豚肉、切り干し大根、にんじ ん、あぶらあげなどの県産食材が使用されてい ます。
16 木	ごはん さばのしおやき ひじきとれんこんのサラダ ごしょさんほうじる	とうにゅう さばのしおやき ひじき ぶたにく こうやどうふ だいず	ごはん つくねいも サラダあぶら ごま	れんこん にんじん きゅうり ながねぎ だいこん こんにやく ごぼう きくらげ まいたけ たもぎたけ しめじ	今日は青森県産のさばを使用しています。そし て、五所川原市の郷土料理であるごしょ山宝汁 には五所川原市産のきくらげとつくねいもが使 用されています。
17 金	ごはん てりやきハンバーグ はくさいとぶたにくのにも ほたてのみそしる	とうにゅう てりやきハンバーグ ぶたにく こうやどうふ ほたて とうふ みそ	ごはん さとう サラダあぶら ごま	たまねぎ はくさい にんじん しめじ こまつな だいこん ながねぎ	今日は青森県産豚肉を使用した煮物、むつ湾でと れたほたてを使用したみそ汁など、今週はたくさん の青森県産食材を紹介しました。家庭でも県産食材を 積極的に使用して地産地消に取り組みましょ う。
20 月	ごはん にくだんご(2こ) メンマソテー なめこのみそしる アーモンドこざかな(中学生のみ)	とうにゅう にくだんご ぶたにく とうふ みそ にぼし(いわし)	ごはん サラダあぶら ごまあぶら ごま さとう アーモンド	メンマ(たけのこ) たまねぎ にんじん こんにやく だいこん ながねぎ なめこ	アーモンドは、そのまま塩をつけて食べたり、 スライスや粉末、ペースト状にして、フィナン シェやマカロンなど、お菓子の材料にも使用さ れています。
21 火	ごはん はるまき ホイコーロー ワンタンスープ	とうにゅう はるまき ぶたにく あつあげ とりにく みそ	ごはん サラダあぶら はるさめ でんぷん ごまあぶら こめワンタン	たまねぎ キャベツ にんじん パプリカ チンゲンサイ にんにく しょうが たけのこ しいたけ	中国の料理は、大きく8つの地方料理に分類され ています。その中でも4大料理と呼ばれているの が、「山東料理」「四川料理」「広東料理」 「江蘇料理」だそうです。
22 水	ごはん とりのトマトソースに きんぴらごぼう さつまあげのみそしる	とうにゅう ぶたにく とりのトマトソースに さつまあげ みそ	ごはん サラダあぶら ごま さとう ごまあぶら	にんじん ごぼう こんにやく はくさい こまつな ながねぎ トマト	「きんぴら」はごぼうから始まり、昭和後半ま でごぼうとにんじんが定番でしたが、れんこん など歯ごたえのある根菜類を炒めて甘辛に味付 けたものもきんぴらと呼ぶようになったそう です。
24 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 カレールウ 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 トマト りんご もも みかん パイン	たまねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん くり きゅうり なす	「ボンチじゃなくってパンチだよ!」のキャッチ フレーズはみなさん覚えてますか?赤いりん ごを使用したごしょりんパンチは、今月をき めてあと2回です。
27 月	ごはん いわしのみぞれに にくじゃが あつあげのみそしる こくとうまめ(中学生のみ)	とうにゅう いわしのみぞれに ぶたにく みそ わかめ だいず あつあげ	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 こんにやく グリンピース ながねぎ だいこん	日本料理における「みぞれ」は、大根やかぶを すりおろしたものを言います。その名の 通り、解けたように降る雪の「みぞれ」に似 ていることが由来です。
28 火	かけうどん ちくわのてんぷら カットりんご	とうにゅう とりにく ちくわのてんぷら なると あぶらあげ	こめこうどん さとう サラダあぶら でんぷん	にんじん ながねぎ ごぼう しいたけ りんご	今日のりんごは、五所川原市産の早生ふじで す。おいしく食べられる期間は1か月程度で、見 た目はふじと変わりませんが、あっさりして歯 触りも軽いのが特徴です。
29 水	ごはん ちゅうかどんのぐ こめこぎょうざ(2こ) はるさめサラダ	とうにゅう ぶたにく こめこぎょうざ わかめ あつあげ かまぼこ	ごはん はるさめ サラダあぶら でんぷん ごまあぶら ごま	にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ きくらげ きゅうり キャベツ ニラ たまねぎ	はるさめは、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ています。英 語では、グラス・ヌードルまたは、ポテトヌ ードルとも呼ばれています。
30 木	ごはん デミグラスハンバーグ のりしおポテト トマトスープ	とうにゅう デミグラスハンバーグ アレルギー対応ベーコン あおのり	ごはん じゃがいも サラダあぶら	たまねぎ にんにく キャベツ しめじ にんじん トマト パセリ	鶏肉や豚肉にはたんぱく質が多く含まれてお り、筋肉や皮膚、髪や爪などを作るのに欠か せない栄養素です。

いのちに感謝!
「いただきます」

ひと かんしゃ
人に感謝!
「ごちそうさま」



※ 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。