



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 金	わかめごはん さけのマヨネーズやき なすとひきにくのみそいため こまつなとあさりのすましじる ひなあられ	とうにゅう(いちこ) さけのマヨネーズやき みそ わかめ かまぼこ ぶたにく だいず とうふ あさり	ごはん でんぷん ひなあられ アレルギー対応マヨネーズ さとう	なす パプリカ にんじん えだまめ にんにく しょうが こまつな しめじ	ひなまつりは毎年3月3日に、女の子の成長をお祝いする日本の伝統行事です。ひな人形を飾ったり、ひなあられを食べたりします。
4 月	ごはん とんかつ パックソース メンマのいためもの きりたんぼじる	とうにゅう とんかつ さつまあげ とりにく	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら きりたんぼ	メンマ こんにゃく ごぼう だいこん しいたけ ながねぎ にんじん	今日は、中学3年生が受験に勝って自分が選んだ道へ進めるようにと願って、とんかつを提供します。いつも通りの力が発揮できると良いですね。
5 火	ごはん ケチャップあじハンバーグ ぶたにくとはくさいのスタミナのため さつまいものみそしる	とうにゅう ハンバーグ ぶたにく こうやどうふ とうふ みそ	ごはん サラダあぶら さつまいも	たまねぎ はくさい トマト にんじん しめじ こまつな だいこん ながねぎ	スタミナ炒めには、スタミナ源たれ(源たれ)が使用されています。今日は、2種類の源たれをミックスして提供します。
6 水	ごはん ポークカレー ふくじんづけ おいおいケーキ(チョコレート)	とうにゅう ぶたにく	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう アレルギー対応ケーキ カレールー だいこん かり ぎゅうり なす れんこん なたまめ	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが しそのは	まもなく卒業を迎える中学3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、今日のケーキでお祝いします。
7 木	こめこパン ハムステーキ マカロニサラダ ビーフシチュー いちごジャム	とうにゅう ハムステーキ とりにく ぎゅうにく	こめこパン こめこマカロニ アレルギー対応マヨネーズ さとう サラダあぶら ハヤシルウ ジャム	ブロッコリー たまねぎ にんじん グリーンピース トマト いちご マッシュルーム	ビーフシチューはイギリスから始まったとされています。いつものカレーと違って牛肉のうま味が出ています。パンにつけてもおいしいそうです。
8 金	ごはん さばのみそに にんじんのそぼろいため にくだんごのみそしる	とうにゅう さばのみそに とりにく こうやどうふ にくだんご みそ	ごはん さとう サラダあぶら じゃがいも	にんじん しょうが えだまめ こんにゃく はくさい たまねぎ	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。
11 月	ごはん ぶたにくのしょうがみそやき もやしとあつあげのいためもの ほうれんそうのみそしる	とうにゅう ぶたにく ぶたにくのしょうがみそやき あつあげ あぶらあげ みそ	ごはん でんぷん サラダあぶら	にんじん もやし なら しょうが ほうれんそう たまねぎ ながねぎ しいたけ	もやしは昔、食用としてではなく、薬として大切にされてきました。日本へは、江戸時代、長崎に漂着した異人が栽培方法を伝え、食用として変化したそうです。
12 火	みそラーメン にくしゅうまい(小1こ・中2こ) ひじきとれんこんのサラダ カトリんご	とうにゅう にくしゅうまい ぶたにく みそ ひじき だいず	こめこちゅうかめん サラダあぶら さとう ごまあぶら ごま とうもろこし にんにく しょうが りんご たまねぎ	キャベツ もやし にんじん きゅうり メンマ ながねぎ れんこん	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、魚のくさみをとったり、肉をやわらかくする効果があります。
13 水	ごはん マーボーどうふどんのぐ はるさめサラダ	とうにゅう とうふ ぶたにく だいず とりにく みそ わかめ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ ごま	ながねぎ にんじん なら にんにく しょうが きゅうり きくらげ	麻婆豆腐には、隠し味として青森県産のおろしにんにくが入っています。青森県でのにんにくの生産量は、日本の約7割を占めています。
14 木	ごはん チキンカレー ふくじんづけ おいおいクレープ(いちご)	とうにゅう とりにく	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう カレールー クレープ だいこん かり ぎゅうり なす れんこん なたまめ	たまねぎ にんじん トマト いちご にんにく しょうが しそのは	まもなく卒業を迎える小学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。
15 金	ごはん しろみざかなのフライ パックソース きんぴらごぼろ こまつなのみそしる	とうにゅう しろみざかなのフライ ぶたにく とうふ 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 こんにゃく たまねぎ こまつな しいたけ	ごぼうには、タンニンやポリフェノールが多く含まれているため、風邪予防などに効果があるそうです。
18 月	ごはん とうりのトマトソースに ポテトソテー はくさいのとうにゅうスープ	とうにゅう とうりのトマトソースに ベーコン ぶたにく	ごはん じゃがいも シチュールウ サラダあぶら さとう アレルギー対応マヨネーズ	たまねぎ アスパラ はくさい しめじ にんじん とうもろこし パセリ トマト	じゃがいもは、みかんやりんごなどと同じくらいの量のビタミン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。
19 火	ごはん にしんのてりに れんこんのきんぴら いもちじる	とうにゅう にしんのてりに ぶたにく とりにく	ごはん さとう サラダあぶら ごまあぶら ごま じゃがいももち	れんこん こんにゃく にんじん かぼちゃ だいこん ごぼう ながねぎ	今日のいもち汁には、普通のももちの他に、かぼちゃ入りのいもちも使用しています。食べるときは、のどにつまらないよう注意して食べましょう。
21 木	こめこパン ササミカツ チリコンカン コーンクリームスープ	とうにゅう ササミカツ ぶたにく だいず ベーコン いんげんまめ	こめこパン サラダあぶら シチュールウ さとう	たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム とうもろこし パセリ にんにく	チリコンカンとは、豆とひき肉を煮込んだメキシコ風のアメリカ料理です。本来は辛みのある料理ですが、給食用に辛みの少ない味付けにしています。
22 金	ごはん いりとうふ そぼろどんのぐ もやしのみそしる	とうにゅう とうふ ぶたにく だいず こうやどうふ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	しょうが にんじん ほうれんそう もやし だいこんば ながねぎ	今日は、丼ご飯の日です。ひき肉そぼろにほうれん草や人参を入れたそぼろ丼の具といりとうふの、2種類のそぼろをご飯の上のせて食べましょう。
25 月	ごはん とうふハンバーグ とりにくとこんさいのもの キャベツのみそしる	とうにゅう とうふハンバーグ とりにく こうやどうふ あつあげ みそ	ごはん さとう サラダあぶら	れんこん たけのこ こんにゃく きぬさや にんじん キャベツ えのきたけ ながねぎ しいたけ たまねぎ	今年度最後の給食になりました。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。

ねん ふ かえ 1年を振り返って...



ご卒業おめでとうございます

この1年の給食を振り返ってみましょう。給食当番のお仕事を頑張った子もいれば、食べ物に興味関心を持ってようになった子もいるかもしれません。何も思い浮かばないという子も、みんなで楽しい給食時間を過ごすことができた、給食をおいしく食べられたら、はなまるです。

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを持ち、た「食べる」ことを大切にしてください。



※ 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。
 ※ 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。