



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・くるみ・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)	
1	水 ごはん いりとうふ そぼろどんのく なめこのみそしる	ふたにく だいす とうふ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	にんじん ほうれんそう しょうが だいこん ながねぎ なめこ りんご	今日は青森産のりんごを使用した、りんごジュースです。青森県では、約50種類のりんごが栽培されています。
2	木 ごはん あじのいそペフライ たけのこのいたためもの じゃがいものみそしる	とうにゅう あじのいそペフライ ふたにく わかめ こうやとうふ みそ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	たけのこ にんじん こんにゃく たまねぎ ながねぎ	一口30回を目標に、よくかんで食べましょう。よくかんで食べると、歯やあごが強くなったり、脳に良い刺激が加わって頭がスッキリする状態になるそうです。
7	火 ごはん さほのみそに きりほしだいこんのいりに きりたんぼじる	とうにゅう さほのみそに さつまあげ あぶらあげ とり	ごはん サラダあぶら さとう きりたんぼ	きりほしだいこん にんじん こんにゃく ごぼう ながねぎ だいこん えのきだけ	切干大根は青森県産です。大根を細切り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されます。
8	水 ごはん とうふハンバーグ ふたにくとはくさいのスタミナいため もやしのみそしる	とうにゅう とうふハンバーグ ふたにく こうやとうふ わかめ とうふ みそ	ごはん サラダあぶら	はくさい にんじん しめじ もやし ながねぎ たまねぎ	高野豆腐は、食物繊維やカルシウム・鉄分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凝縮しています。
9	木 こめこパン ハムステーキ ポテトサラダ ミネストローネ メープルジャム	とうにゅう ハムステーキ ベーコン	こめこパン サラダあぶら じゃがいも ジャム さとう アレルギー対応マヨネーズ	たまねぎ にんじん セロリ かぼちゃ ブロッコリー トマト にんにく パセリ	手についたウイルスや細菌を口の中に入れないために、食事の前は毎回せっけんを使って手をよく洗いましょう。
10	金 ごはん こめこぎょうざ(2こ) ピピン汁のため ほだてスープ	とうにゅう こめこぎょうざ ふたにく ほだて とうふ	ごはん サラダあぶら ごまあぶら ごま さとう	キャベツ なら たまねぎ にんじん わらび えのきだけ ほぞだけ	ほだては、青森県むつ湾でとれたものです。ほだ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。
12	日 ごはん キャベツいりつくね いんげんのいたためもの あおさだけのこのみそしる	とうにゅう (いちご) つくね ふたにく あおさ とうふ 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 たけのこ たまねぎ キャベツ	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るそうです。
14	火 かけうどん にくいりしのだ ポテトソテー	とうにゅう とり なると あぶらあげ にくいりしのだ ベーコン	こめこうどん さとう サラダあぶら じゃがいも アレルギー対応マヨネーズ	にんじん ながねぎ たまねぎ アスパラガス しいたけ	どんぶりを持つ手や食べる時は、やけどをしないように気を付けて食べましょう。
15	水 ごはん マーボーとうふどんのく はるさめサラダ	とうにゅう とうふ ふたにく だいす わかめ みそ	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら でんぶ はるさめ ごま	ながねぎ にんじん なら しょうが にんにく きゅうり きくらげ	麻婆豆腐には、隠し味として青森産のおろしにんにくが入っています。青森産のにんにくは、日本の7割の生産量を占め、全国1位です。青森の厳しい冬の寒さが、にんにくの成長に適している、香りが良く甘みのあるにんにくに育ちます。
16	木 ごはん コロッケ ごもくきんぴら バックソース がんもどきのみそしる	とうにゅう ふたにく がんもどき みそ ひじき	ごはん サラダあぶら コロッケ さとう ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん キャベツ ながねぎ たまねぎ	ごぼうを日常的に食べている国は、日本だけだそうです。欧米ではごぼうはハーブとして用いられており、漢方薬としても使われているそうです。
17	金 ごはん チキンカレー ブロッコリーのツナあえ わふうドレッシング ソーダフrootふうゼリー	とうにゅう とり かつ	ごはん さとう サラダあぶら じゃがいも カレールウ ゼリー ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー	ブロッコリーやカリフラワーなど、花の茎やつぼみを食べる野菜を花菜類(カサイルイ)と呼びます。他にはみょうがや食用菊、ぶきのとうなども花菜類の仲間です。
20	月 ごはん さげのしおこうじやき にんじんのそぼろいため さつまあげのみそしる	とうにゅう さげのしおこうじやき とり かつ さつまあげ とうふ みそ	ごはん サラダあぶら さとう	にんじん しょうが えだまめ こんにゃく はくさい ごまつな ながねぎ	「がんもどき」と「さつまあげ」は、見た目が少し似ていますが、「がんもどき」は豆腐から、「さつまあげ」は魚のすり身から作られています。
21	火 ごはん クチャップあじにくだんこ(2こ) ふたにくとキャベツのしおいため ちゅうかふうコンスープ	とうにゅう にくだんこ ふたにく	ごはん サラダあぶら でんぶ ごまあぶら	キャベツ たまねぎ もやし なら にんじん しめじ チンゲンサイ とうもろこし トマト	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。
22	水 わかめごはん にしんのでりに なすとひきにくのみそいため ごまつなとあさりのすましじる	とうにゅう わかめ にしんのでりに ふたにく かまぼこ だいす あさり とうふ	ごはん さとう でんぶ サラダあぶら	なす パプリカ にんじん えだまめ にんにく しょうが ごまつな しいたけ	わかめの主成分である食物繊維は、腸の働きを活性化して便秘を防ぐだけでなく、体内の余分なナトリウムを体外に出す働きもあります。
23	木 こめこパン デミグラスハンバーグ マカロニサラダ かぼちゃのポターージュ	とうにゅう ツナ ベーコン	こめこパン さとう こめこマカロニ アレルギー対応マヨネーズ シチュールウ サラダあぶら	ブロッコリー たまねぎ かぼちゃ にんじん マッシュルーム とうもろこし パセリ	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含まれています。ポターージュを飲んで、疲れた体を癒しましょう。
24	金 ごはん とんかつ バックソース れんごんのきんぴら とうふとわかめのみそしる	とうにゅう とんかつ ふたにく とうふ わかめ みそ	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	れんごん にんじん こんにゃく たまねぎ ながねぎ	れんごんは、食物繊維が多く含まれています。おなかの中をさうじして、便秘や生活習慣病を予防してくれるそうです。
27	月 ごはん てりやきチキン ピーフンしおいため あげなすのみそしる	とうにゅう てりやきチキン ふたにく とうふ みそ	ごはん サラダあぶら ピーフン ごまあぶら	チンゲンサイ たけのこ パプリカ なす ほうれんそう ながねぎ	みそ汁には揚げ筋が入っており、油で冷めにくくなっています。やけどに注意して食べましょう。
28	火 しょうゆラーメン にくしゅうまい(小1こ:中2こ) とうにゅうみかん/パロア	とうにゅう ふたにく にくしゅうまい なると	こめこちゅうかめん サラダあぶら さとう ごまあぶら /パロア	もやし ごまつな にんじん にんにく ながねぎ メンマ(たけのこ) しょうが たまねぎ みかん	メンマは、たけのこを乳酸発酵させた加工食品です。「メンマ」という名称は、「ラーメン」の上に乗せる麻竹(マツク)から考案されたそうです。
29	水 ごはん とりのトマトソースに ジャーマンポテト きのこミートボールのとうにゅうスープ	とうにゅう とりのトマトソースに ベーコン にくだんこ	ごはん サラダあぶら じゃがいも シチュールウ	たまねぎ とうもろこし しめじ にんじん ほうれんそう マッシュルーム トマト	今日の豆乳スープに使われているシチュールウは、アレルギー28項目不使用のウレウです。食物アレルギーのある子も少ない子もみんなで同じ給食を食べることが出来ます。
30	木 ごはん イカフライ バックソース もやしとあつあけのいたためもの とうふとらのすましじる	とうにゅう イカフライ ふたにく あつあけ とうふ こうやとうふ みそ	ごはん サラダあぶら でんぶ	にんじん ごまつな もやし パプリカ なら たまねぎ	イカの足は一般的に「足」と呼ばれていますが、ものを捕まえたりの機能性から「腕」といいます。イカの腕は10本ですが、本当はタコと同じ8本なのです。10本のうちの2本は腕と呼ばれるもので、他の腕より長く、先が木の葉の形をしています。
31	金 ごはん ボークカレー ふくじんづけ フルーツとうにゅうあんにん	とうにゅう ふたにく	ごはん じゃがいも サラダあぶら カレールウ さとう ゼリー うり なす れんごん なたまめ しそは もも みかん バイナップル	にんじん たまねぎ トマト しょうが にんにく いちご だいこん きゅうり	アレルギー対応食のカレーはレウを2種類使っています。隠し味にガラムマサラを入れているので本格的なカレーの香りがしますよ。

耳鼻科・眼科検診出校日
12日(日曜日)は、給食がありません。



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。

※ 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、
五所川原市立学校給食センター(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。