

令和6年 3月 アレルギー詳細献立表

TEL: 945-4935

1、「予定献立表(アレルギー)」には、食品衛生法にさだめられた28品目を表示しています。

特定原材料(表示義務)8品目	特定原材料に準ずるもの(表示を推奨)20品目
えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生、くるみ	あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンド

- 2、同一ライン上でのアレルゲンの情報を確認したい方は、給食調理場までご連絡ください。
 3、西原センターで使用している練り製品類には、卵は使用されていません。※使用されている食材には「(卵)」表示がありますのでご確認ください。
 4、アーサやもずく、チリメンはエビ、カニ、貝が生息しているところでとれたものを使用しているため、「エビ、カニ、貝」が混入することがあります。
 5、天候や食材料の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。(※特に葉野菜やくだものは天候や価格によって変動することが多くなっていますのでご理解ください)
 ※ 醤油・酢に含まれている「小麦・大豆」は省略しています。 情報が必要な方は給食調理場までご連絡ください。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくるものになる食品	(きいろ) おもにエネルギーのもとになる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるものになる食品	調味料
1	金	ゆかりごはん はまぐりのうしお汁 菜の花のごま和え 花型ハンバーグ ひなあられ	はまぐり、ふ(小麦)	こめ、さとう 三温糖、ごま油、ごま 植物油、さとう もち米、さとう	しそ にんじん、だいこん、ごまつな なのはな、キャベツ、にんじん、玉ねぎ たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	大豆、鶏肉 大豆
4	月	麦ごはん カツカレー どんかつ(小学校) カ(中学校) キャベツのソシジャーサラダ	ぶたにく、大豆たんぱく、豚レバー、白いんげん豆 ぶたにく、大豆たんぱく ぶたにく、大豆たんぱく とりにく	こめ、麦 じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳・大豆)、大豆油 てんぷん、パン粉(小麦)、大豆油 てんぷん、パン粉(小麦)、大豆油 ごま油	玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、グリーンピース、ウージパウダー、にんにく キャベツ、もやし、きゅうり、しょうが	小麦、牛肉、鶏肉、大豆、りんご 小麦、豚肉、大豆 小麦、豚肉、大豆
5	火	中華麺 ワンタンラーメン 豚しゃぶサラダ ミニ肉まん 受験応援ケーキ(中3のみ)	ワンタン(小麦、大豆、豚肉、ごま)、うずらの卵、など ぶたにく 大豆粉、ぶたにく 豆乳(大豆)、大豆粉	小麦粉 ごま油 ごま 小麦粉、さとう、ラード、植物油、パン粉(小麦)、ごま油 さとう、加工油脂、米粉、水あめ、植物油、てんぷん	だいこん、にんじん、長ねぎ、にんにく、しょうが きゅうり、パプリカ、キャベツ、コーン 玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、しいたけ、しょうが	小麦 豚肉、鶏肉、りんご オレンジ、大豆、りんご 小麦、大豆、豚肉、ごま 大豆
6	水	カルシウムごはん 魚汁 ブータシジャー 清美オレンジ	赤魚、みそ(大豆) ふ(小麦)、卵、ぶたにく、チキアキ	こめ、カルシウム米 大豆油	だいこん、ごまつな にんじん、キャベツ、もやし、玉ねぎ、からしな 清美オレンジ	
7	木	お弁当の日				
8	金	麦ごはん たまごスープ サイコロステーキ丼 お祝いカップケーキ(中3のみ) ベビーチーズ(幼稚園～中2)	卵、とうふ(大豆) きゅうり 卵 チーズ(乳)	こめ、麦 てんぷん 三温糖、大豆油、ごま油、てんぷん 小麦粉、ココア、バター(乳)、グラニュー糖、こめ油、生クリーム(乳)、チョコ(乳・大豆)、くるみ	チンゲン菜 にんにく、ピーマン、パプリカ、玉ねぎ	鶏肉 乳
11	月	スパゲッティミートソース ビーチツツサラダ 自身魚フライ	ぶたにく、大豆たんぱく ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆 ホキ	スパゲッティ(小麦)、オリーブ油、三温糖 アーモンド、卵なし特製(大豆)、ビーチツツバター(落花生、大豆)、三温糖 パン粉(小麦)、小麦粉、植物油、水あめ、てんぷん、米粉、大豆油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、マッシュルーム、ウージパウダー、にんにく、トマト キャベツ、にんじん、コーン	小麦、鶏肉、大豆、りんご 小麦、大豆
12	火	クワアジュシー ゆし豆腐 せんぎりいちー やきいも	ひじき、とりにく、油揚げ(大豆)、大豆たんぱく ゆしとうふ(大豆) ぶたにく、こんぶ、チキアキ	こめ、さとう 三温糖、大豆油 さつまいも	にんじん、こんにゃく、ねぎ にんじん、切干大根、こんにゃく	小麦、大豆、鶏肉
13	水	きびごはん スンドゥブチゲ もやしのナムル ターサイパイザ お祝いデザート(幼稚園のみ)	とうふ(大豆)、とりにく、みそ(大豆) ぶたにく、とりにく、ひじき	こめ、きび 大豆油、ごま油 三温糖、ごま、ごま油 てんぷん、パン粉(小麦)、さとう、植物油、小麦粉、ラード さとう、水あめ	はくさい、にんじん、キムチ(大豆)、にら もやし、にんじん、きゅうり、にんにく キャベツ、玉ねぎ、しょうが	鶏肉、大豆 小麦、ごま、大豆、豚肉、鶏肉

★中学生からの質問(朝ごはん)★

①朝食に菓子パンは血糖値が急激に上がるからダメって聞きましたが、果物もですか？

同じように甘いので気になったようですが、菓子パンに使われている砂糖(ブドウ糖やショ糖)と、果物に入っている糖類(主に果糖)は腸内での吸収速度や代謝速度が違うので、果物は菓子パンのように血糖値を急激に上げるわけではありません。また、菓子パンにはビタミンやミネラル、食物繊維はほとんど含まれませんが、果物にはそのような栄養素が多く含まれます。

もちろん、食べすぎは注意!!

以上の事からも、果物はむしろ積極的に食べてほしい食材です(^ ^)

②朝食にカップラーメンってダメですか？

サバ缶や冷凍野菜、インスタントカレーなど

朝食づくりのポイントとして「インスタント食品の活用」も出したことでカップラーメンを想像してしまったのかもしれませんが……良いか悪いか、ていうと、カップラーメンはお勧めできません(^ ^;) エンペティーカロリー食品(カロリーは高いが必要な栄養素がほとんど入っていない食品)の代表ともいえるカップラーメンは、脂質や塩分のとり過ぎにもつながりますので、常食するのは控えることをお勧めします!

「朝食」の内容を考えよう!



調理しなくても食べられる物を置いておくだけでバランス朝食が用意できます!

「朝食」づくりのポイント!?

- ①食べられる物を置いて(もらって)おく
- ②夕飯を多めに作って(もらって)おく
- ③冷凍食品・インスタント食品を活用
- ④包丁・まな板いらずの朝食メニュー
- ⑤早く起きる、料理をする・手伝う習慣

小学校高学年・中学生は、日頃から簡単な料理をすることも、朝食欠食から自分を守る事に繋がります。