

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ギー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、アーサーやもずく、チリメンはエビ、カニ、貝が生息しているところで作ら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		こめ、さとう	しそ	
		はまぐりのうしお汁	はまぐり、ふ(小麦)		にんじん、だいこん、ごまつな	
		菜の花のごま和え		三温糖、ごま油、ごま	なのはな、キャベツ、にんじん、玉ねぎ	
		花型ハンバーグ	とりにく、とうふ(大豆)、おから(大豆)、大豆たんぱく	植物油、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	大豆、鶏肉
		ひなあられ	のり	もち米、さとう		大豆
4	月	麦ごはん		こめ、麦		
		カツカレー	ぶたにく、大豆たんぱく、豚レバー、白いんげん豆	じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳・大豆)、大豆油	玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、グリーンピース、ウーシパウダー、にんにく	小麦、牛肉、鶏肉、大豆、りんご
		どんかつ(小学校)	ぶたにく、大豆たんぱく	てんぷん、パン粉(小麦)、大豆油		小麦、豚肉、大豆
		カ(中学校)	ぶたにく、大豆たんぱく	てんぷん、パン粉(小麦)、大豆油		小麦、豚肉、大豆
		キャベツのジンジャーサラダ	とりにく	ごま油	キャベツ、もやし、きゅうり、しょうが	
5	火	中華麺		小麦粉		小麦
		ワンタンラーメン	ワンタン(小麦、大豆、豚肉、ごま)、うずらの卵、なると	ごま油	だいこん、にんじん、長ねぎ、にんにく、しょうが	豚肉、鶏肉、りんご
		豚しゃぶサラダ	ぶたにく	ごま	きゅうり、パプリカ、キャベツ、コーン	オレンジ、大豆、りんご
		きん肉まん	大豆粉、ぶたにく	小麦粉、さとう、ラード、植物油、パン粉(小麦)、ごま油	玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、しいたけ、しょうが	小麦、大豆、豚肉、ごま
		愛媛産桜ケーキ(中3のみ)	豆乳(大豆)、大豆粉	さとう、加工油脂、米粉、水あめ、植物油、てんぷん	イチゴビュッレ、いちご果汁	大豆
6	水	カルシウムごはん		こめ、カルシウム米		
		魚汁	赤魚、みそ(大豆)		だいこん、ごまつな	
		チキンカレー	ふ(小麦)、卵、ぶたにく、チキアキ	大豆油	にんじん、キャベツ、もやし、玉ねぎ、からしな	
		清美オレンジ			清美オレンジ	
7	木	コッペパン	脱脂粉乳(乳)	小麦粉、ショートニング(大豆)		小麦、乳、大豆
		鮭と県産野菜のクリームスープ	鮭、脱脂粉乳(乳)、白いんげん豆	じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳・大豆)、生クリーム(乳)	キャベツ、ズッキーニ、玉ねぎ、にんじん、ひっくりジャンボいんげん	鶏肉、小麦、乳、大豆、牛肉
		鉄人サラダ	ひじき、ツナ(大豆)	三温糖	ごまつな、きゅうり、にんじん、ごぼう、レモン	
8	金	かぼちゃグラタン	おから(大豆)、豆乳(大豆)、大豆たんぱく	ショートニング、マッシュポテト、米粉、さとう、水あめ	かぼちゃ、玉ねぎ	大豆
		麦ごはん		こめ、麦		
		たまごスープ	卵、とうふ(大豆)	てんぷん	チンゲン菜	鶏肉
		サイコロステーキ丼	ぎゅうにく	三温糖、大豆油、ごま油、てんぷん	にんにく、ピーマン、パプリカ、玉ねぎ	
		お祝いカップケーキ(中3のみ)	卵	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		
11	月	ベビーチーズ(幼稚園~中2)	チーズ(乳)			乳
		スパゲッティミートソース	ぶたにく、大豆たんぱく	スパゲッティ(小麦)、オリーブ油、三温糖	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、マッシュルーム、ウーシパウダー、にんにく、トマト	小麦、鶏肉、大豆、りんご
		ピーナッツサラダ	ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆	アーモンド、卵なしマヨネーズ(大豆)、ピーナッツバター(落花生、大豆)、三温糖	キャベツ、にんじん、コーン	
12	火	自身魚フライ	ホキ	パン粉(小麦)、小麦粉、植物油、水あめ、てんぷん、米粉、大豆油		小麦、大豆
		クワアジュシー	ひじき、とりにく、油揚げ(大豆)、大豆たんぱく	こめ、さとう	にんじん、こんにゃく、	小麦、大豆、鶏肉
		ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆)		ねぎ	
		せんぎりりちー	ぶたにく、こんぶ、チキアキ	三温糖、大豆油	にんじん、切干大根、こんにゃく	
		やさいも		さつまいも		
13	水	きびごはん		こめ、きび		
		スンドubuチヂメ	とうふ(大豆)、とりにく、みそ(大豆)	大豆油、ごま油	はくさい、にんじん、キムチ(大豆)、にら	鶏肉、大豆
		もやしのナムル		三温糖、ごま、ごま油	もやし、にんじん、きゅうり、にんにく	
		ターサイパオズ	ぶたにく、とりにく、ひじき	てんぷん、パン粉(小麦)、さとう、植物油、小麦粉、ラード	キャベツ、玉ねぎ、しょうが	小麦、ごま、大豆、豚肉、鶏肉
14	木	お祝いデザート(幼稚園のみ)		さとう、水あめ	さくらんぼ果汁、レモン果汁	
		カルシウムごはん		こめ、カルシウム米		
		あさり根菜汁	あさり	ごま油	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ	
15	金	豚肉のごまダレ炒め	ぶたにく、みそ(大豆)	大豆油、ごま、三温糖、てんぷん	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、しょうが、にんにく	小麦、大豆、ごま
		芋草履	卵、とりにく、チーズ(乳)	なたね油、大豆油、さとう	玉ねぎ、にんじん、ホウレンソウ、しいたけ	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉
		ごはん		こめ		
		じゃがいものみそ汁	とうふ(大豆)、みそ(大豆)	じゃがいも	しめじ、えのき、長ねぎ	
		れんこんきんぴら	ぶたにく	大豆油、三温糖、ごま、ごま油	しょうが、れんこん、にんじん、こんにゃく、大根葉	ごま
18	月	ごいわしうめのがあげ	いわし	パン粉(小麦)、小麦粉、米粉、大豆油	梅肉	小麦
		お祝いデザート(小1~小4)		さとう、水あめ	さくらんぼ果汁、レモン果汁	
		お祝いデザート(小6)	豆乳(大豆)、大豆粉	さとう、加工油脂、米粉、水あめ、植物油、てんぷん	イチゴビュッレ、いちご果汁	大豆
		アーモンド(中学校)		アーモンド、植物油		アーモンド
		ピザサンド	ウインナー(豚肉)、チーズ(乳)	食パン(小麦、乳、大豆)	玉ねぎ、ピーマン、コーン	小麦、鶏肉、大豆、りんご

★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!

乳製品、ゆでたまご、豆腐、納豆、ごはん・パン、ナッツ、生野菜

調理しなくても食べられる物を置いておくとすぐにバランス朝食が用意できます!

「朝食」づくりのポイントは!?

- 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つながります。