

2014
12月

献立表 (アレルギー)

小椋学校給食センター
電話 917-3459

アレルギー表示義務食品：卵、乳、小麦、ソバ、落花生、エビ、カニ
アレルギー表示推奨食品：アワビ、イカ、イクラ、オレンジ、キウイ、牛肉、クルミ、サケ、サバ、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マツタケ、モモ、ヤマモモ、リンゴ、ゼラチン、カシューナッツ、ゴマ

日	曜日	こ ん だ て	主な材料と体内での働き			
			(あか) 血や肉 骨をつくる	(きいろ) 働く力や 体温となる	(みどり) 体の調子を ととのえる	調味 料
1	月	あわごはん 麻婆豆腐 チキアゲ あんぱんプリン クワアージュシー	ぶたにく、レバー、とうふ ハム(乳、大豆) だっしふんにゆう	こめ、あわ あぶら、ごまあぶら、さとう でんぷん はるさめ、さとう、ごまあぶら 水あめ、さとう、あぶら、バター	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく にら きゅうり、にんじん	豚肉、鶏肉、小麦 大豆 小麦、大豆 大豆
2	火	梅かつお和え 揚げ出し豆腐 煮ごはん 煮付け 小魚のあめがらめ みかん	ぶたにく、チキアゲ、あぶらあげ かつおだし かつおぶし とうふ、かつおだし	こめ、あぶら さとう あぶら、さとう、でんぷん	にんじん、こんにやく、しいたけ、ねぎ もやし、パクチイ、にんじん、うめぼし しょうが	豚肉、鶏肉、小麦 大豆 小麦、大豆 小麦、大豆
3	水	煮ごはん 煮付け 小魚のあめがらめ みかん	ぶたにく、こんぶ、かまぼこ、かつおだし イワシ	こめ、むぎ さとう、あぶら アーモンド、ごま、水あめ、こくとう	だいこん、にんじん、こんにやく、ごぼう みかん	小麦、大豆
4	木	きなこ揚げパン(南・宇・さ) コッペパン(小・垣・中) ジャム(チョコ大豆)(小・垣・中) きのこのクリームスープ コーンスロー	だっしふんにゆう、きなこ だっしふんにゆう だっしふんにゆう とりにく、ベーコン(大豆) しろはなまめ、しろいんげんまめ だっしふんにゆう	こむぎこ、ショートニング、さとう あぶら こむぎこ、ショートニング、さとう あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、しめじ エリンギ、マッシュルーム、パセリ キャベツ、きゅうり、コーン	大豆 大豆 鶏肉、牛肉、大豆 小麦
5	金	煮ごはん 石狩汁 ひじき炒め グレープフルーツ	さけ、かつおだし ぶたにく、ひじき、だいず チキアゲ、あぶらあげ、かつおだし	こめ、むぎ じゃがいも あぶら、さとう	だいこん、にんじん、ながねぎ、しいたけ にんじん、にら、こんにやく	大豆 小麦、大豆
8	月	煮ごはん シカムドウト クワイリチー りんご	ぶたにく、黄かまぼこ、かつおだし ぶたにく、こんぶ、チキアゲ あぶらあげ、かつおだし	こめ、むぎ あぶら、さとう	とうがん、こんにやく、しいたけ きりぼしだいこん、こんにやく りんご	小麦、大豆 小麦、大豆
9	火	きなこ揚げパン(小・垣・中) コッペパン(南・宇・さ) ジャム(チョコ大豆)(南・宇・さ) コーンスープ 白菜のツナ和え	だっしふんにゆう、きなこ だっしふんにゆう だっしふんにゆう ベーコン(大豆)、だっしふんにゆう しろはなまめ、しろいんげんまめ とりにく	こむぎこ、ショートニング、さとう あぶら こむぎこ、ショートニング、さとう あぶら、さとう マーガリン、こむぎこ 生クリーム さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム コーン、パセリ はくさい、にんじん	大豆 大豆 豚肉、小麦、牛肉 大豆 小麦、大豆
10	水	煮ごはん ピリ辛肉みそ丼 小松菜のナムル あまSUN	ぶたにく、ぎゅうにく ハム(乳、大豆)	こめ、むぎ あぶら、さとう、でんぷん ごま、ごまあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ えだまめ、にんにく、しょうが こまつな、もやし あまSUN	小麦、大豆 小麦、大豆
11	木	煮込みうどん かきあげ さつまいもだいふく	ぶたにく、なると、あぶらあげ かつおだし	うどん(小麦)、あぶら さつまいも、こむぎこ、でんぷん あぶら さつまいも、もちこ、さとう、でんぷん マーガリン、あぶら	チンゲンサイ、にんじん、はくさい ごぼう、にんじん、かぼちゃ	小麦、大豆 大豆 乳、大豆
12	金	煮ごはん 牛丼 切干大根とささみの和え物 ナッツと魚	ぎゅうにく、かつおだし とりにく いわし	こめ、むぎ あぶら、さとう さとう、ごま、ごまあぶら アーモンド、さとう、ごま、あぶら	たまねぎ、にんじん、いんげん、しめじ こんにやく、にんにく きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん かぼちゃの種	小麦、大豆 小麦、大豆
15	月	煮ごはん ポークカレー フルーツ白玉	ぶたにく、レバー、ひよこまめ	こめ、むぎ じゃがいも、こむぎこ、あぶら マーガリン(大豆) 白玉だんご(大豆)	たまねぎ、にんじん、ピーマン にんにく もも、なし、パイ、さくらんぼ、ぶどう みかん、シークワーサー	小麦、豚肉、大豆 りんご、牛肉 大豆
16	火	あわごはん にらたまスープ チンゲン菜のオイスターソース炒め しゅうまい	とりにく、とうふ、たまご、かつおだし ぎゅうにく、オイスターソース いか、たら、かつおだし	こめ、あわ でんぷん あぶら、ごまあぶら、さとう でんぷん ラード、パンこ、でんぷん、こむぎこ	にら チンゲンサイ、たまねぎ、たけのこ にんにく たけのこ、キャベツ	鶏肉、小麦、大豆 小麦、大豆 乳、大豆、豚肉
17	水	煮ごはん すき焼き しろ和え レッドグローブ	ぎゅうにく、とうふ、かつおだし チリメン	こめ、むぎ あぶら、さとう さとう	はくさい、にんじん、ながねぎ、こんにやく にんにく だいこん、きゅうり レッドグローブ	小麦、大豆 小麦
18	木	バーガーパン コンソメスープ 白身魚フライ せんきゃべツ タルタルソース	だっしふんにゆう とりにく ホキ 大豆	こむぎこ、さとう、ショートニング マカロニ(小麦)、じゃがいも パンこ、こむぎこ、あぶら あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、セロリ、ズッキーニ キャベツ、きゅうり ピクルス、たまねぎ、レモン果汁、赤ピーマン	大豆 小麦、鶏肉、牛肉 大豆 大豆 りんご
19	金	煮ごはん ぐだくさんみそしる ほうれんそうのごまあえ いわし甘煮	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ わかめ、かつおだし いわし	こめ、むぎ じゃがいも ごま、さとう さとう、はちみつ、でんぷん	にんじん、ねぎ ほうれんそう、もやし	大豆 小麦、大豆 小麦、大豆
22	月	冬至ジュシー ウサチ さわらの塩焼き	ぶたにく、チキアゲ、かつおだし さわら	こめ、たいも、あぶら さとう	にんじん、しいたけ、ねぎ チンゲンサイ、もやし	豚肉、鶏肉、小麦 大豆 小麦、大豆
24	水	煮ごはん タイビーエン 豚キムチ炒め オレンジ	ぶたにく ぶたにく	こめ、むぎ はるさめ、ごまあぶら あぶら、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう しいたけ、たけのこ、しょうが はくさい、にんじん、たけのこ、にら キムチ(小麦、りんご、大豆、さば)	鶏肉、小麦、大豆 小麦、大豆、りんご い
25	木	ミートソーススパゲティ ツリーサラダ ほうれん草のグラタン クリスマスケーキ	ぎゅうにく、ぶたにく、レバー ハム(乳、大豆) 牛乳、チーズ、ベーコン とうにゆう	スパゲティ(小麦)、オリーブ油、さとう こむぎこ、あぶら、マーガリン、バター さとう、あぶら、米粉、水あめ でんぷん	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム トマト、パセリ、にんにく フロコリー、カリフラワー、コーン にんじん ほうれんそう いちご	小麦、大豆、豚肉 牛肉、りんご 小麦、大豆、りんご 鶏肉、豚肉 大豆、豚肉 大豆

かぜに負けない体をつくる栄養素

ビタミンA C

かぜが流行する季節になりました。免疫力を高めるビタミンAやコラーゲンの合成に役立つ立ち感染症予防に効果があるビタミンCが多い食べ物もしっかりとって予防しましょう！

野菜と果物をたくさん食べよう！

みなさんは、毎日たくさん野菜や果物を食べていますか？ 野菜や果物にはビタミンやミネラルが豊富で、体の調子をととのえてくれます。1日3食、季節ごとにおいしい旬の野菜や果物を、たっぷりとりましょう。きつと体が喜びますよ！