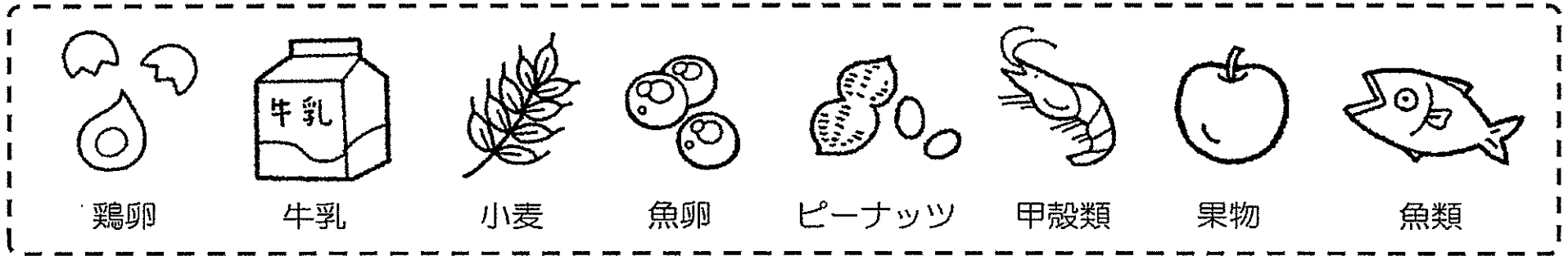




## 食物アレルギーについて

ある特定の食べ物によって、じんましんや腹痛、おう吐、息苦しさなどのアレルギー症状を起こすことを食物アレルギーといいます。食べるだけではなく、触れたり吸い込むだけでも症状が出る場合があります。

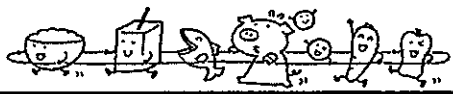
### 食物アレルギーの原因として多い食べ物



### 「食べない」と「食べられない」のちがいを知ろう！



食物アレルギーは好ききらいとは違い、「食べない」のではなく「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べることでアレルギー症状が出てしまいます。食物アレルギーがない人もちがいをしっかり理解しておきましょう。



### 1がつのよていこんだてひょう



	献立名	黄 おもにエネルギーの もとになる食品	赤 おもに体をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	アレルギー 表示
14日 (金)	フルーツカクテル カレーライス	ごはん、じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ、にんじん	小麦
	フルーツカクテル	ゼリー、ナタデココ		みかん	
	牛乳		牛乳		乳
17日 (月)	ごはん	ごはん			
	わかめのみそしる		わかめ、とうふ、あぶらあげ	ながねぎ	
	ぶたにくとえのきたけのしぐれに		ぶたにく	えのきたけ、にんじん、たまねぎ、こんにゃく	小麦
	わふうマカロニサラダ	マカロニ		にんじん、えだまめ	小麦
	牛乳		牛乳		乳
18日 (火)	かしわうどん	うどん	とりにく	にんじん、なめこ、ながねぎ	小麦
	きなこポテトもち	じゃがいも	きなこ		小麦
	牛乳		牛乳		乳
19日 (水)	ごはん	ごはん			
	だいこんのみそしる		とうふ、あぶらあげ	だいこん、ながねぎ	
	にくじゃが	じゃがいも	ぶたにく		小麦
	ごまこんぶあえ	ごま	こんぶ	キャベツ、えだまめ、にんじん	小麦
20日 (木)	コッペパン	コッペパン			卵・乳・小麦
	ミネストローネ	じゃがいも、マカロニ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、トマト	小麦
	コロコロチキンのバジルふうみ		とりにく	バジル	
	コールスローサラダ			キャベツ、にんじん、きゅうり	小麦
	ヨーグルト		ヨーグルト		乳
	牛乳		牛乳		乳
21日 (金)	ごはん	ごはん			
	いもだんごじる	じゃがいも	あぶらあげ	ごぼう、にんじん、ながねぎ	小麦
	いわしのうめに		いわし	うめぼし	小麦
	さんしょくきんぴら	ごま		こんにゃく、にんじん、えだまめ	小麦
牛乳		牛乳		乳	

全国学校給食週間								
24日(月)		ごはん だんごじる とりてん~かぼすたれ~ もやしのおかかあえ かぼすゼリー 牛乳	『だんごじる』と『とりてん』は、大分県の郷土料理ですよ★ 大分県産のかぼすを使用したゼリーです♪	ごはん すいとん、さといも とりてん かつおぶし ゼリー 牛乳	だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、れんこん かぼす もやし、にんじん かぼす	小麦 小麦 小麦 乳		
	25日(火)		とかちポロネーゼパンネ ジャがいものココロコサラダ 牛乳	帯広産の豊西牛をはじめ、十勝の食材をたっぷり使いました♪	パンネ ジャがいも 牛乳	ぶたにく、ぎゅうにく、だいず、きんときまめ、てぼうまめ たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、えだまめ えだまめ、コーン	小麦 小麦 乳	
		26日(水)		ごはん さつまいものみそしる オビリーあつやきたまご きりぼしだいこんのもの 牛乳		ごはん さつまいも たまご あぶらあげ、さつまあげ 牛乳	たまねぎ、だいこん だいこん、にんじん	卵・小麦 小麦 乳
			27日(木)		あずきパン アルファベットスープ えだまめコロッケ とかちのごぼうサラダ 牛乳		あずきパン ジャがいも、マカロニ ジャがいも ごま 牛乳	ベーコン えだまめ ごぼう、にんじん、えだまめ
28日(金)				わかめごはん すましじる さばのみそ キャベツのうめあえ 牛乳		ごはん ぶり さば 牛乳	わかめ だいこん、ながねぎ、しいたけ さば キャベツ、えだまめ、うめぼし	小麦 小麦 小麦 乳
	31日(月)				ごはん やさいのちゅうかスープ しゅうまい だいこんナムル 牛乳	ひとり2ヶです♪	ごはん しゅうまいのかわ 牛乳	もやし、にんじん、こまつな、しいたけ たまねぎ だいこん、にんじん、きゅうり

- \* 魚には骨がついていることがあります。気をつけて食べましょう。
- \* 調味料や添え物には下線を記入しています。
- \* 新しいメニューには、 マークがつきます。
- \* 材料の都合により、献立・産地が変更になることがありますので、ご了承ください。
- \* 給食費は食材購入の大切な財源です。忘れずに納入しましょう。

アレルギー表示欄は  
**えび、かに、小麦、そば、  
 卵、乳、落花生**  
 上記7品目のみ表示しています。

1月の 平均値	エネルギー	630 kcal
	たんぱく質	24.0 g
	脂質	21.5 g

## ～1月に使用する十勝産・北海道産食材の紹介～

### <野菜>

- ・大根 帯広 (斉藤さん)
- ・ごぼう 帯広 (和田さん)、道内
- ・玉葱 帯広 (泉さん、中村さん)
- ・人参 帯広 (泉さん)、十勝
- ・じゃが芋 幕別 (小笠原さん)、道内
- ・マッシュルーム 帯広
- ・枝豆 十勝
- ☆コーン 十勝
- ☆もやし 十勝

### <豆腐類>

- ☆豆腐 十勝
- ・油揚げ 十勝

### <肉類>

- ☆豚肉 十勝
- ☆鶏肉 十勝・道内
- ・ベーコン 道内  
(十勝産・道産以外になることもあります)

### <調味料・その他>

- ☆しょうゆ 十勝
- ☆白しょうゆ 十勝
- ☆赤みそ 十勝
- ☆白みそ 十勝
- ☆でん粉 十勝
- ・ご飯 道内
- ☆パン (小麦) 帯広
- ☆うどん (小麦) 帯広

☆マークが付いている食材は、年間を通して十勝産です。

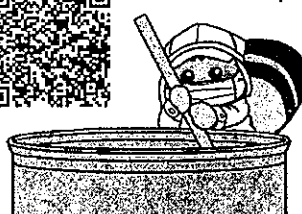
## おしらせ

### 【動画施設見学】

学校給食センターの秘密！肉じゃが編  
 を公開しています♪

帯広市の学校給食で長年人気のメニューである『肉じゃが』がどのように作られているのかがわかる動画を作りました♪

現在、施設見学は行われていませんが、この動画で学校給食づくりの一部を見学していただき、これからも給食時間を楽しみにしてもらえたら嬉しいです！ぜひご覧ください！



### 【Aコース】

北栄、光南、啓西、稲田、大空、若葉、  
 広陽、開西、明和、森の里、つつしが丘、  
 清川、広野



帯広市学校給食センターのホームページは、帯広市ホームページ  
<http://www.city.obihiro.hokkaido.jp/>から、  
 目的で探す→学校教育→学校→学校給食 でご覧になることができます。