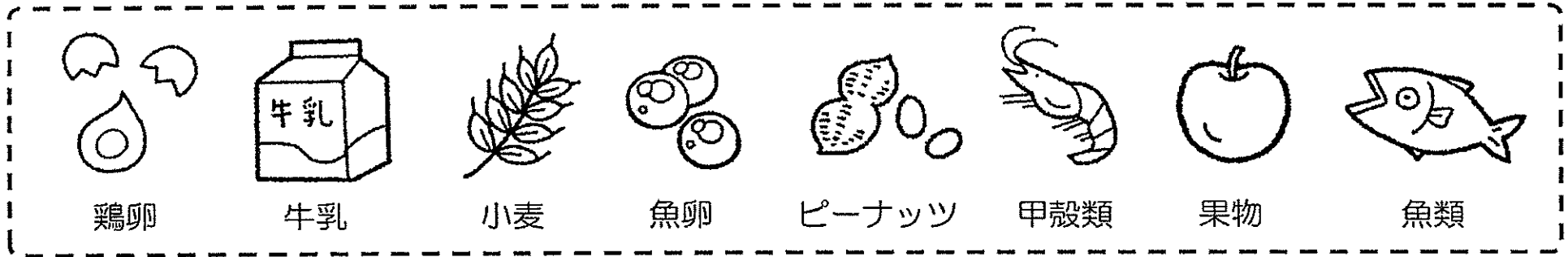




## 食物アレルギーについて

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。

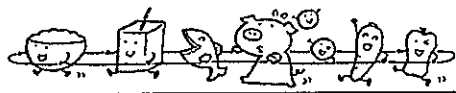
### 食物アレルギーの原因として多い食べ物



### 「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嫌いとは違い、「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)	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
17日(月)	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
18日(火)	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
19日(水)	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
20日(木)	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
21日(金)	しょうゆラーメン	ラーメン	ぶたにく	メンマ、もやし、ながねぎ	小麦
	だいこんナムル			だいこん、にんじん、きゅうり	小麦
	牛乳		牛乳		乳

全国学校給食週間				
24日(月)	<p>さきぼしだいこんのにももの オビリーあつやきたまご</p> <p>ごはん さつまいものみそしる</p> <p>ごはん さつまいものみそしる</p>	<p>ごはん</p> <p>さつまいも</p> <p>たまご</p> <p>あぶらあげ、さつまあげ</p> <p>牛乳</p>	<p>たまねぎ、だいこん</p> <p>卵・小麦</p> <p>小麦</p> <p>乳</p>	
25日(火)	<p>かぼすゼリー</p> <p>もやしのおかかあえ とりてん かぼすたれ</p> <p>ごはん だんごじる</p>	<p>ごはん</p> <p>だんごじる 『だんごじる』と『とりてん』は、大分県の郷土料理ですよ★</p> <p>とりてん〜かぼすたれ〜</p> <p>もやしのおかかあえ</p> <p>かぼすゼリー 大分県産のかぼすを使用したゼリーです♪</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>すいとん、さといも</p> <p>とりにく</p> <p>かつおぶし</p> <p>ゼリー</p> <p>牛乳</p>	<p>だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、れんこん</p> <p>小麦</p> <p>小麦</p> <p>小麦</p> <p>乳</p>
26日(水)	<p>とがらのごぼうサラダ えだまめコロッケ</p> <p>あずきパン アルファベットスープ</p>	<p>あずきパン</p> <p>アルファベットスープ</p> <p>えだまめコロッケ</p> <p>とがらのごぼうサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>じゃがいも、マカロニ</p> <p>ベーコン</p> <p>じゃがいも</p> <p>ごま</p> <p>牛乳</p>	<p>たまねぎ、にんじん、コーン</p> <p>小麦</p> <p>小麦</p> <p>小麦</p> <p>乳</p>
27日(木)	<p>キャベツのうめあえ さばのみそじり</p> <p>わかめごはん すましじる</p>	<p>わかめごはん</p> <p>すましじる</p> <p>さばのみそじり</p> <p>キャベツのうめあえ</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>ふ</p> <p>さば</p> <p>牛乳</p>	<p>だいこん、ながねぎ、しいたけ</p> <p>小麦</p> <p>キャベツ、えだまめ、うめぼし</p> <p>乳</p>
28日(金)	<p>じゃがいものココロサラダ とかちポロネーゼパン</p>	<p>とかちポロネーゼパン 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♪</p> <p>じゃがいものココロサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>パン</p> <p>じゃがいも</p> <p>牛乳</p>	<p>ぶたにく、ぎゅうにく、だいず、きんときまめ、てぼうまめ</p> <p>たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、えだまめ</p> <p>えだまめ、コーン</p> <p>小麦</p> <p>小麦</p> <p>乳</p>
31日(月)	<p>ごまこんぶあえ にくじゃが</p> <p>ごはん だいこんのみそしる</p>	<p>ごはん</p> <p>だいこんのみそしる</p> <p>にくじゃが</p> <p>ごまこんぶあえ</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>とうふ、あぶらあげ</p> <p>じゃがいも</p> <p>ごま</p> <p>牛乳</p>	<p>だいこん、ながねぎ</p> <p>小麦</p> <p>小麦</p> <p>乳</p>

- \* 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☺マークがつかます。
- \* 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	629 kcal
	たんぱく質	24.5 g
	脂質	21.4 g

## ～1月に使用する十勝産・北海道産食材の紹介～

### <野菜>

- ・大根
- ・ごぼう
- ・玉葱
- ・人参
- ・じゃが芋
- ・マッシュルーム
- ・枝豆
- ☆コーン
- ☆もやし

- 帯広 (齊藤さん)
- 帯広 (和田さん)、道内
- 帯広 (泉さん、中村さん)
- 帯広 (泉さん)、十勝
- 幕別 (小笠原さん)、道内
- 帯広
- 十勝
- 十勝
- 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、これからは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！



### 【Bコース】

帯広、西、柏、明星、緑丘、東、豊成、  
栄、花園、啓北、川西、大正、愛国



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。