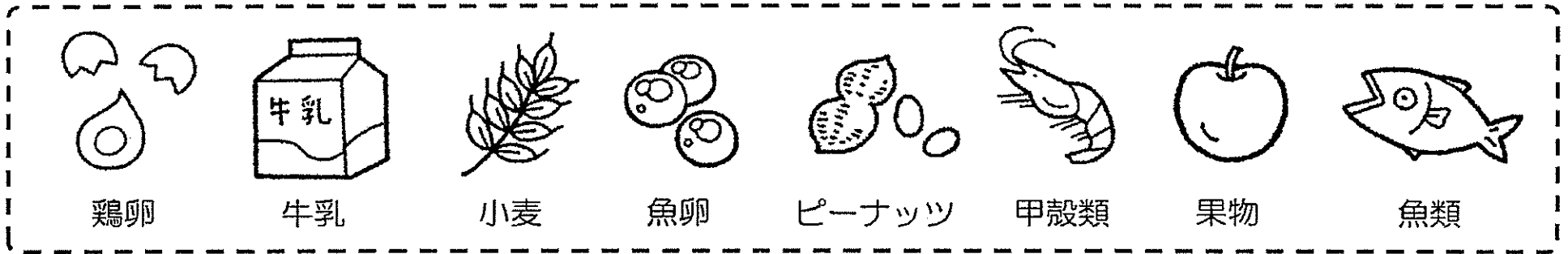




食物アレルギーについて

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月の予定献立表



	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)	ご飯	ご飯			
	ごま昆布和え			大豆、油揚げ	
	肉じゃが	じゃが芋	豚肉	大根、長葱	小麦
	大根のみそ汁				
	牛乳		牛乳		乳
17日(月)	コッペパン	コッペパン			卵・乳・小麦
	ミネストローネ	じゃが芋、マカロニ	ベーコン	玉葱、人参、トマト	小麦
	コロコロチキンのバジル風味		鶏肉	バジル	
	コルスローサラダ			キャベツ、人参、きゅうり	小麦
	ヨーグルト		ヨーグルト		乳
	牛乳		牛乳		乳
	ご飯	ご飯			
18日(火)	わかめのみそ汁		わかめ、豆腐、油揚げ	長葱	
	豚肉とえのき茸のしぐれ煮		豚肉	えのき茸、人参、玉葱、こんにゃく	小麦
	和風マカロニサラダ	マカロニ		人参、枝豆	小麦
	牛乳		牛乳		乳
	ご飯	ご飯			
19日(水)	芋団子汁	じゃが芋	油揚げ	ごぼう、人参、長葱	小麦
	いわしの梅煮		いわし	梅干し	小麦
	三色金平	ごま		こんにゃく、人参、枝豆	小麦
	牛乳		牛乳		乳
	ご飯	ご飯			
20日(木)	かしわうどん	うどん	鶏肉	人参、なめこ、長葱	小麦
	きなこポテトもち	じゃが芋	きなこ		小麦
	牛乳		牛乳		乳
21日(金)	カレーライス	ご飯、じゃが芋	豚肉	玉葱、人参	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

全国学校給食週間					
24日 (月)		小豆パン	小豆パン		卵・乳・小麦
		アルファベットスープ	じゃが芋、マカロニ	ベーコン	小麦
		枝豆コロッケ	じゃが芋		小麦
		十勝のごぼうサラダ	ごま		小麦
		牛乳		牛乳	乳
25日 (火)		わかめご飯	ご飯	わかめ	
		すまし汁	ふ		小麦
		さばのみそ煮		さば	
		キャベツの梅和え			小麦
		牛乳		牛乳	乳
26日 (水)		ご飯	ご飯		
		だんご汁	ずいとん、里芋		小麦
		鶏天～かぼすたれ～		鶏肉	小麦
		もやしのおかか和え		かつお節	小麦
		牛乳		牛乳	乳
27日 (木)		十勝ポロネーゼパンネ	パンネ	豚肉、牛肉、大豆、金時豆、手亡豆	小麦
		じゃが芋のココロサラダ	じゃが芋		小麦
		牛乳		牛乳	乳
		ご飯	ご飯		
		さつま芋のみそ汁	さつま芋		小麦
28日 (金)		ご飯	ご飯		
		さつま芋のみそ汁	さつま芋		卵・小麦
		オビリー厚焼き玉子		卵	
		切干大根の煮物		油揚げ、さつま揚げ	小麦
		牛乳		牛乳	乳
31日 (月)		バターパン	バターパン		卵・乳・小麦
		オニオンスープ			小麦
		ハンバーグ～照り焼きソース～		鶏肉、豚肉	小麦
		キャベツとコーンのソテー		ウインナー	小麦
		牛乳		牛乳	乳

- * 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☺マークが付きまます。
- * 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	802 kcal
	たんぱく質	30.2 g
	脂質	27.1 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 (斉藤さん)
- 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！



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。