

平成27年11月予定献立表



11月給食だより



平成 27 年

(毎月 19 日は食育の日)

帝塚山学院小学校

感謝の心を持って食べましょう

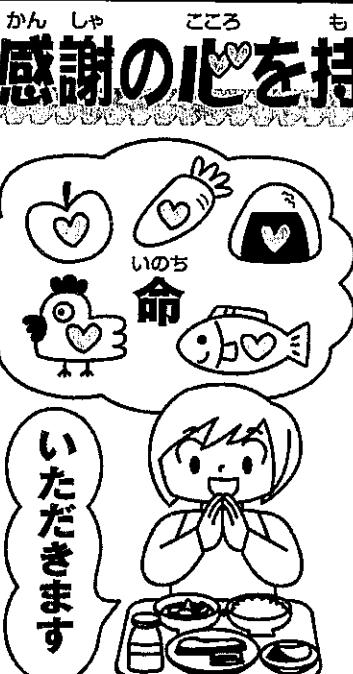
いただきます

生き物の命をいただく
ことへの感謝

私たちが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もともと生きていたものです。それらの命をいただきて、私たちは自分の命を養っています。また、食事が出来上がるまでには、食材を育てたり、とったり、運んだり、調理したりと、たくさんの人が関わっています。食事の際に、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつが出来る人になってほしいです。

ごちそうさま

食事を準備してくれた
人への感謝



【写真】10月の「今月のほん」・図書室前

お話給食『しんでくれた』詩・谷川俊太郎 絵・塙本やすし
刺激が強い題名ですが、老若男女が食べ物の命・自分の命の大切さをひしひしと感じ、再確認することができる本だと思います。

<このような本もあります>
『いのちをいただく』

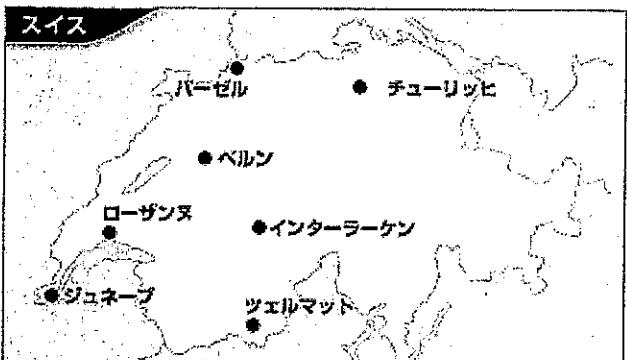
文・内田美智子、絵・諸江和美、監修・佐藤剛史 西日本新聞社出版

世界の料理～スイス料理～

11月13日（金）チューリッヒ地方

★牛肉のクリーム煮

★レシュティ



【地図】JAPAN AIRLINES より



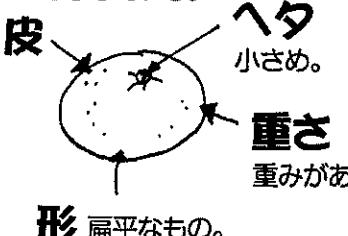
みかん

ビタミンCがたっぷり

《美容情報》▶

〈おいしいみかんの見分け方〉

色が濃く、張りがある。フカフカしていない。つぶつぶ模様が小さく、はっきりしている。



柑橘に含まれる「ソラレン」は、紫外線を浴びると肌に色素沈着や黒ずみをもたらすため、夜に摂取する方がよいといわれています。

平成27年11月 食物アレルギー代替食

献立表と照らし合わせてご覧ください。

食べられるようになった食品がある場合はご連絡ください。

出食日	2015/11/2		
メニュー名	黒糖パン、きのこのクリームシチュー、ブロッコリーとコーンのサラダ、みかん、牛乳		

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆黒糖パン	小麦	黒糖パン	米粉パン
	乳	黒糖パン	麦ロール
◆きのこのクリームシチュー	乳	牛乳、生クリーム	豆乳のシチュー
◆みかん	みかん	みかん	りんご
◆牛乳	牛乳	牛乳	野菜ジュース

出食日	2015/11/5		
メニュー名	ごはん、ハンバーグ、ひじきのマヨ和えサラダ、白菜とかぶのスープ		

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆ハンバーグ	牛肉(+卵)	合挽肉、卵	鶏ミンチで卵なしのハンバーグ(かたくり粉でつなぐ)
	卵、小麦	卵、パン粉	米粉パン粉、かたくり粉でつなぐ
	りんご	トンカツソース(りんご)	ケチャップ
◆ひじきのマヨ和えサラダ	大豆	うす揚げ	うす揚げ除去
	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨドレ

出食日	2015/11/9		
メニュー名	ごはん、さばのみぞれがけ、厚揚げと野菜のそぼろ煮、みそ汁、キウイ		

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆さばのみぞれがけ	さば	さば	白身魚
◆厚揚げと野菜のそぼろ	大豆	厚揚げ	じゃがいも多め
◆みそ汁	大豆	豆腐	豆腐除去
◆キウイ	キウイ	キウイ	りんご りんごもアレルギーの人は柿

出食日	2015/11/10		
メニュー名	しめじごはん、お好み焼き、小松菜サラダ、みそ汁		

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆お好み焼き	小麦、卵+マヨネーズ	小麦粉、天かす、卵、マヨネーズ	天かすと卵は除去、 米粉でお好み焼き、 ソースに使うマヨネーズの代替はマヨドレ
	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨドレ
	もも	お好みソース(もも)	醤油とマヨネーズのソース

出食日	2015/11/12		
メニュー名	ごはん、石垣フライ、じゃが芋のカレーきんぴら、みそ汁、りんごゼリー		

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆石垣フライ (付け合せ)	小麦+卵、ごま	卵、小麦粉、パン粉、ごま	ごま・卵除去、 米粉、米粉パン粉
	卵	卵	卵除去のフライ
◆りんごゼリー	ミニトマト	ミニトマト	ミニトマト除去
	りんご	りんごジュース	オレンジゼリー

出食日	2015/11/13
メニュー名	パン、牛肉のクリーム煮、フライドポテト、野菜スープ、いちごヨーグルト

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆パン	小麦	パン	米粉パン
	乳	パン	麦ロール
◆牛肉のクリーム煮	牛肉(+乳)	牛肉、牛乳、生クリーム、バター	鶏肉の豆乳クリーム煮
	乳製品	牛乳、生クリーム、バター	牛肉の豆乳クリーム煮
◆野菜スープ	小麦	マカロニ	米粉マカロニ
◆いちごヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	オレンジゼリー

出食日	2015/11/17
メニュー名	ごはん、みそかつ、野菜の胡麻和え、けんちん汁

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆みそかつ	小麦+卵	フライの小麦粉・卵・パン粉	フライの衣は米粉、米粉パン（卵除去）
	卵	フライの卵	フライの衣は卵除去
◆野菜の胡麻和え	ごま	ごま	かつお節和え
◆けんちん汁	大豆	豆腐	豆腐除去

出食日	2015/11/19
メニュー名	ポークカレー、グリーンサラダ、牛乳、りんご

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆ポークカレー	小麦、乳	ルウ、乳製品	カレーの王子様
	乳	牛乳、チーズ、バター	乳製品除去のカレー
◆グリーンサラダ	トマト	ミニトマト	ミニトマト除去
◆牛乳	牛乳	牛乳	野菜ジュース
◆りんご	りんご	りんご	みかん

出食日	2015/11/24
メニュー名	パン、マカロニグラタン、ほうれん草とコーンのソテー、野菜のスープ、ヨーグルト

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆パン	小麦	パン	米粉パン
	乳	パン	麦ロール
◆マカロニグラタン	小麦(+乳)	マカロニ、牛乳、生クリーム、バター、チーズ	米粉マカロニ、豆乳のグラタン
	小麦(+大豆)	マカロニ	米粉マカロニで乳製品を使ったグラタン
◆ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	りんごゼリー

出食日	2015/11/30
メニュー名	マーぼー丼、揚げ焼壳、チンゲンサイの中華スープ

メニュー名	該当するアレルギー物質	調理工程から除去する食品	代替品
◆マーぼー丼	大豆	豆腐	マーぼー春雨
◆あげ焼壳	小麦、乳、ホタテ	焼壳	鶏団子の甘酢あんかけ 【団子】鶏ミンチ、生姜、塩コショウ、片栗粉 【タレ】ケチャップ、醤油、酢、鶏ガラスープ
◆みかん	みかん	みかん	バナナ1/2本

平成27年11月20日(金)ボネールさんお楽しみ洋食メニュー

● バターライス

(精白米、玉ねぎ、人参、バター、パセリ) ※バターアレルギー:「バター」除去

● ビーフストロガノフ

(牛肉、パプリカ、玉ねぎ、マッシュルーム、デミソース、生クリーム、牛乳、レモン汁、白ワイン、コーンスター
チ、バター)

※牛肉、デミグラスソース、生クリーム、牛乳、バターのアレルギー:「鶏肉、豆乳」のシチュー

● かぼちゃのサラダ

(南瓜、じゃが芋、胡瓜、カレー粉、マヨネーズ)

※マヨネーズアレルギー:「マヨドレ」代替

● 牛乳 ※牛乳アレルギー:「野菜ジュース」代替

● ジューシーブどうゼリー

平成27年11月27日(金)ボネールさんお楽しみ和食メニュー

● ごはん

● 大根と豚肉のうま煮

(大根、人参、豚ばら肉、グリンピース、かつお昆布だし、酒、砂糖、濃口しょうゆ、みりん)

● 鶏肉の甘酢仕立て

(鶏もも肉、さつまいも、にんじん、れんこん、ピーマン、片栗粉、ケチャップ、酒、濃口しょうゆ、砂糖、酢)

● ほうれん草の胡麻和え

(ほうれん草、すりごま、砂糖、薄口しょうゆ) ※ごまアレルギー:「かつお節」和え

● みそ汁

(高野豆腐、あおさのり、だし、みそ) ※大豆アレルギー:「高野豆腐」→「玉ねぎ」

● カルシウムと鉄分がとれるおいしいプリン(らくれん) 【原材料】砂糖、脱脂粉乳、植物油脂、 異性化液糖、ブドウ糖、粉末水飴、ミルクカルシウム、食塩、ゲル化剤(増粘多糖類、加工デンプ ン)、カラチン色素、香料、乳化剤、カラメル色素、クエン酸鉄Na

※乳アレルギー:「オレンジゼリー」代替