

月	火	水	木	金
<p>18 アレルギ-週間</p> <p>ごはん 1本 赤 こめ 65 黄</p> <p>さわにわん ぶたにく 10 赤 だいこん 15 赤 にんじん 15 赤 ごぼう 10 赤 たけのこ 10 赤 けずりぶし 3 赤 こいくちしょうゆ 0.5 赤 うすくちしょうゆ 0.3 赤 みりん 1.2 赤 さけ 0.5 赤 す 0.5 赤 しお 0.3 赤 サラダあぶら 0.3 赤</p> <p>あつあげのからあげ れいとうあつあげ 40 赤 しょうが 0.1 赤 こいくちしょうゆ 0.3 赤 でんぶん 0.3 赤 さとう 4.5 赤 あぶら 4.5 赤</p> <p>ぶたにくのしょうがやき ぶたにく 25 赤 たまねぎ 20 赤 しょうが 0.4 赤 こいくちしょうゆ 1.2 赤 さけ 1.3 赤 みりん 1 赤 さとう 0.5 赤 しお 0.5 赤 サラダあぶら 0.5 赤</p> <p>584 26.1 20.0</p> <p>あつ あ 厚揚げのから揚げ</p>	<p>19 アレルギ-週間</p> <p>ごはん 1本 赤 こめ 65 黄</p> <p>オニオンスープ ぶたにく 15 赤 たまねぎ 35 赤 にんじん 15 赤 ソテドオニオン 10 赤 ホールコーン 5 赤 とんこつ 3 赤 こいくちしょうゆ 0.5 赤 うすくちしょうゆ 0.3 赤 ワイン 0.7 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.03 赤 サラダあぶら 0.3 赤 セロリ 0.2 赤 ローリエ 0.2 赤</p> <p>ポトフ ぶたにく 15 赤 じゃがいも 30 赤 たまねぎ 5 赤 にんじん 5 赤 ホールコーン 3 赤 とんこつ 0.03 赤 しお 0.15 赤 こしょう 0.01 赤 たけのこ 1組 1本 赤</p> <p>541 22.7 23.8</p> <p>しょくもつ 食物アレルギー</p>	<p>20 アレルギ-週間</p> <p>ごはん 1本 赤 こめ 65 黄</p> <p>カラフルピラフ こめ 50 黄 もちめ 20 黄 ウィンナー 10 赤 ホールコーン 20 赤 あかピーマン 5 赤 ピーマン 3 赤 にんにく 0.03 赤 とんこつ 3 赤 うすくちしょうゆ 0.3 赤 しお 0.6 赤 ワイン 0.5 赤 ターメリック 0.3 赤 こしょう 0.03 赤 オリーブあぶら 0.5 赤 セロリ 0.2 赤 ローリエ 0.2 赤</p> <p>チキンボールのチャップソース チキンボール 45 赤 たまねぎ 3 赤 ケチャップ 4 赤 ウスターソース 1 赤 のうこうソース 1 赤 さとう 0.5 赤 でんぶん 0.2 赤 あぶら 0.5 赤</p> <p>きゅうりのサラダ きゅうり 20 赤 たまねぎ 5 赤 にんじん 5 赤 さとう 1 赤 オリーブあぶら 0.7 赤 ワイン、しお、こしょう、ゆでしお 1組 1本 赤</p> <p>591 21.0 23.8</p> <p>あか 赤ピーマン</p>	<p>21 アレルギ-週間</p> <p>ごはん 1本 赤 こめ 65 黄</p> <p>コッペパン 1こ 黄</p> <p>ポテトのマヨドレやき ウィンナー 15 赤 フライドポテト 30 赤 マヨネーズ 3.5 赤 しお 0.06 赤 こしょう 0.01 赤</p> <p>ポークチャップ ぶたにく 30 赤 たまねぎ 10 赤 にんじん 10 赤 とんこつ 0.5 赤 こいくちしょうゆ 0.5 赤 うすくちしょうゆ 0.3 赤 ワイン 0.7 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.03 赤 サラダあぶら 0.3 赤 セロリ 0.2 赤 ローリエ 0.2 赤</p> <p>546 27.1 21.3</p> <p>ポークチャップ</p>	<p>22 アレルギ-週間</p> <p>ごはん 1本 赤 こめ 65 黄</p> <p>ハンバーグ ポークチキンバーグ 1こ 赤 ケチャップ 4 赤 ウスターソース 1 赤 のうこうソース 1 赤 さとう 0.5 赤 でんぶん 0.2 赤</p> <p>ポトフ ウィンナー 15 赤 じゃがいも 35 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 とんこつ 3 赤 こいくちしょうゆ 0.5 赤 うすくちしょうゆ 0.5 赤 ワイン 0.5 赤 しお 0.05 赤 こしょう 0.02 赤 セロリ 0.2 赤 ローリエ 0.2 赤</p> <p>591 23.6 25.0</p> <p>ポトフ</p>
<p>23 天皇誕生日</p> <p>ごはん 1本 赤 こめ 65 黄</p> <p>みぞれなべ ぶたにく 30 赤 カットとうふ 10 赤 けずりぶし 3 赤 だいこん 25 赤 はくさい 25 赤 にんじん 15 赤 しるねぎ 3 赤 けずりぶし 2.2 赤 だしこんぶ 0.3 赤 こいくちしょうゆ 2.2 赤 うすくちしょうゆ 1.3 赤 さけ 1.5 赤 さとう 1.5 赤 みりん 1.2 赤</p> <p>わかさぎのてんぷらわふうあん わかさぎフリッター 30 赤 けずりぶし 1 赤 こいくちしょうゆ 1.7 赤 みりん 0.8 赤 さとう 0.2 赤 でんぶん 0.2 赤 あぶら 3 赤</p> <p>もやしのアえもの もやし 25 赤 にんじん 5 赤 けずりぶし 5 赤 うすくちしょうゆ 2 赤 さとう 1.2 赤</p> <p>534 23.1 15.8</p> <p>わかさぎ</p>	<p>24</p> <p>ごはん 1本 赤 こめ 65 黄</p> <p>コッペパン 1こ 黄</p> <p>はるさめスープ ぶたにく 20 赤 はるさめ 3 赤 はくさい 10 赤 チンゲンサイ 10 赤 にんじん 10 赤 たけのこ 5 赤 しょうが 0.03 赤 とんこつ 3 赤 こいくちしょうゆ 0.5 赤 うすくちしょうゆ 0.3 赤 さけ 1 赤 しお 0.3 赤 こしょう 0.03 赤 サラダあぶら 0.3 赤</p> <p>とりにくのかからあげ とりにく 45 赤 りんごビュレ 2.5 赤 しょうが 0.1 赤 こいくちしょうゆ 0.3 赤 さとう 0.5 赤 でんぶん 0.8 赤 こめ 4.5 赤 あぶら 4.5 赤</p> <p>ブロッコリーとカリフラワーのごまドレッシング ブロッコリー 20 赤 カリフラワー 10 赤 ゆでしお 10 赤 たくしよこま 1組 1本 赤 ドレッシング 1組 1本 赤</p> <p>598 27.9 25.8</p> <p>はな や さい 花野菜</p>	<p>25</p> <p>ごはん 1本 赤 こめ 65 黄</p> <p>コッペパン 1こ 黄</p> <p>ポークビーンズ ぶたにく 15 赤 だいこん 25 赤 じゃがいも 30 赤 たまねぎ 30 赤 トマトかん 20 赤 トマトビュレ 0.03 赤 にんにく 0.03 赤 とんこつ 1 赤 ケチャップ 1 赤 ウスターソース 4 赤 のうこうソース 2.5 赤 ワイン 0.7 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.03 赤 サラダあぶら 0.3 赤 セロリ、ローリエ 1組 1本 赤</p> <p>チキンフランクフルト チキンフランクフルト 1本 赤 のうこうソース 1.5 赤 ウスターソース 1.5 赤 さとう 0.7 赤 でんぶん 0.25 赤</p> <p>キャベツのマヨドレサラダ キャベツ 25 赤 にんじん 3 赤 ホールコーン 3 赤 たけのこ 3 赤 マヨネーズ 1組 1本 赤</p> <p>572 25.4 22.8</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>26</p> <p>ごはん 1本 赤 こめ 65 黄</p> <p>ママー-どんぶり れいとうとうふ 80 赤 ぶたにく 20 赤 たけのこ 5 赤 あおなぎ 0.5 赤 ほししいたけ 0.15 赤 しょうが 0.3 赤 にんにく 0.02 赤 とんこつ 0.03 赤 こいくちしょうゆ 4 赤 うすくちしょうゆ 3 赤 でんぶん 3 赤 あかみそ 3 赤 さけ 1 赤 だま 1 赤 デブメンジャン 1 赤 ごまあぶら 0.5 赤 しお、チリパウダー、こしょう、サラダあぶら 1組 1本 赤</p> <p>やきぎょうざ ぎょうざ 2こ 赤 小学生 2こ 赤 中学生 3こ 赤</p> <p>いとこんにやくのあえもの いとこんにやく 15 赤 キャベツ 15 赤 にんじん 3 赤 うすくちしょうゆ 2.5 赤 さとう 1.5 赤 す 1.5 赤</p> <p>536 24.1 14.6</p> <p>ぎょうざ</p>	

食物アレルギーについて知ろう

2月20日はアレルギーの原因となるIgEという物質が発見されたことからアレルギーの日は、17日～23日の1週間はアレルギー週間となっています。

食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたり、触ったりすると、かゆくなったり、息が苦しくなったりするなどのアレルギー症状があらわれることです。食物アレルギーについてみんなが知っておくことで、安心・安全に給食を食べることができます。

アレルギーの原因となる食べ物について

食物アレルギーの実態調査による原因食物の類別グラフです。最近では、鶏卵、牛乳、小麦に加えて、クルミなどの木の実類のアレルギーが増加しているそうです。

(令和6年度「食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書」：消費者庁)

とくにアレルギーを 起こしやすい食べ物 8品目

この8つは発症数が多いことや、重い症状が起こりやすいため、「特定原材料」として加工食品への表示が義務付けられています。

給食センターでの取り組み

スマイル献立

「子どもたちが、笑顔で給食時間を過ごしてくれまうように」という想いを込めて、食物アレルギーの原因となる食材をなるべく使わないように考えた献立を毎月実施しています。

栄養三色

赤 からだをつくる (たんぱく質・カルシウム・鉄など)
肉・卵・魚・豆・海そう

黄 ねつちから熱や力のもとになる (炭水化物・脂質・糖質など)
こく類・いも・あぶら・さとう

緑 からだの調子をととのえる (食物せんい・ビタミン類など)
やさい・くだもの・きのこ

平均栄養量

魚を食べる時は、骨に気を付けて食べましょう。

区分	栄養素	エネルギー	たんぱく質	しつ	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	てつ	ビタミ				食物せんい
									A	B ₁	B ₂	C	
小学校・中学校	2月の平均	kcal 570	24.7g (17.3%)	21.0g (33.1%)	2.0 (g)	mg 349	mg 81	mg 2.8	μgRAE 207	mg 0.61	mg 0.55	mg 20	g 4.4
	学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.0	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5
中学生	2月の平均	730	30.8g (16.8%)	24.9g (30.6%)	2.5	383	99	4.0	246	0.81	0.64	29	5.9
	学校給食摂取基準	830	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0

★ 献立表の数量は、中学年の1人当たりの分量で、単位はgです。(低学年は15%減、高学年は15%増、中学生は30%増)

★ やむをえない事情により、献立を変更することがあります。