

日 曜	献立名	牛乳	主 な 材 料						たんぱく質(下)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 火	ロールパン チキンとマカロニのクリーム煮 チンゲンサイのソテー	○ 鶏肉 ベーコン			にんじん パセリ チンゲンサイ にんじん	たまねぎ とうもろこし	パン マカロニ スパゲティ 小麦粉	マーガリン	584 (kcal) 22.3
2 水	ごはん ビビンバ わかめスープ 杏仁豆腐	○ 牛肉 みそ 卵	わかめ	ねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ		たまねぎ 	米 強化米 砂糖 じゃがいも 杏仁豆腐	米油 ごま ごま油 ごま	686 25.4
7 月	山菜ごはん  きすの天ぷら みそしる 柏餅	○ 鶏肉 油揚げ きすの天ぷら 豆腐 油揚げ みそ	 わかめ	にんじん にんじん ねぎ		わらび たまねぎ えのきだけ	米 強化米 柏餅	米油	778 30.2
8 火	黒糖パン チャンポン ごぼうのマヨネーズいため	○ 豚肉 いか かまぼこ えび まぐろ水煮		にんじん ねぎ にんじん		キャベツ もやし ごぼう きゅうり	パン 黒糖 中華めん	マヨネーズ ごま	631 32.4
9 水	ごはん  さばの照焼 即席漬け さつま汁	○ さば みそ 生揚げ	わかめ	 にんじん ねぎ		きゅうり キャベツ ごぼう だいこん	米 強化米 さつまいも		738 30.9
10 木	学校行事のため、給食なし								
11 金	学校行事のため、給食なし								
14 月	ツナライス フロココリーのおかかあえ みそスープ	○ まぐろ水煮 ベーコン かつおぶし 鶏肉 油揚げ みそ		にんじん さやいんげん フロココリー にんじん ねぎ		とうもろこし たまねぎ	米 強化米 じゃがいも		683 28.7
15 火	パン ブルーベリージャム いわしのトマト煮 野菜シチュー	○ いわしのトマト煮 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん はなっこりー パセリ		たまねぎ とうもろこし	パン ジャム じゃがいも 小麦粉	マーガリン	699 27.8
16 水	ごはん のり佃煮 県産豆腐ハンバーグ ごま和え 若竹汁	○ ハンバーグ かまぼこ 豆腐	わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ		もやし たけのこ	米 強化米 砂糖 	ごま	660 31.5
17 木	 お弁当の日 								
18 金	麦ごはん 福神漬け カツカレー フルーツミックス	○ ヒレカツ 牛肉		にんじん		福神漬け たまねぎ アップルソース にんにく バナナ 砂糖 かりん 梨 ジュース	米 麦 強化米 じゃがいも ゼリー	米油	949 27.9
21 月	わかめごはん さけの塩焼き 相性汁 オレンジ	○ さけ ベーコン 豆腐 みそ	牛肉 わかめ	にんじん ねぎ		たまねぎ オレンジ	米 強化米 さつまいも		764 35.7
22 火	クロワッサン アスパラとベーコンのパスタ 野菜のごまドレッシング	○ ベーコン	しらすぼし	アスパラガス にんじん パセリ ほうれんそう		たまねぎ セロリー キャベツ とうもろこし	クロワッサン スパゲティー 砂糖	米油 ごま 米油	758 24.8
23 水	ピースごはん 出し巻き卵 野菜のうま煮	○ 出し巻き卵 鶏肉 ちくわ 生揚げ		にんじん きぬさや		ごぼう 	米 強化米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	米油	760 29.6
24 木	パン いちご&マーガリン 岩囲れんこんコロケ 野菜たっぷりスープ	○ ベーコン いんげんまめ		かぼちゃ こまつな にんじん		たまねぎ セロリー キャベツ	パン コロケ じゃがいも マカロニ	いちご&マーガリン 米油 マーガリン	720 22.9
25 金	ごはん 野菜の磯煮 さんまの甘露煮 ふりかけ	○ 鶏肉 油揚げ さつま揚げ さんまの甘露煮 ふりかけ	ひじき	にんじん きぬさや			米 強化米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	米油	737 26.4
28 月	中間テストのため、給食なし								
29 火	パン チョコパテ キャベツと肉団子のスープ カラフルソテー	○ 肉団子 チキンハム		チンゲンサイ にんじん ほうれんそう		キャベツ たけのこ ほししいたけ キャベツ とうもろこし	パン 春雨	チョコパテ 米油	597 24.3
30 水	ごはん シューマイ 八宝菜 オレンジ	○ シューマイ 豚肉 いか えび うずらたまご		にんじん こまつな		たけのこ じゃがいも キャベツ ほししいたけ オレンジ	米 強化米 片栗粉	米油	711 32.0
31 木	パン 夏みかんジャム 白身魚フライ ラビオリスープ	○ 白身魚フライ ラビオリ ベーコン		にんじん パセリ		たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン ジャム	米油	693 29.4



5月 食育たより

和木町立学校給食センター
栄養教諭 佐伯雪奈

新緑が美しい、さわやかな季節になりました。環境が変わったことによるストレスや疲れが出てくる時期ですが、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、健康な心と体をつくりましょう。

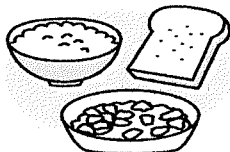
朝ごはんの効果



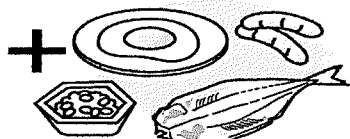
- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに

主食



主菜



副菜・汁物



食物アレルギー[★]について

食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたり、触ったり、吸い込んだりして起こる有害な症状のことです。アレルギーを起こしやすい食品として、鶏卵、牛乳・乳製品、小麦が挙げられますが、ほかにも多くの食品が原因となっており、症状もさまざまです。

食物アレルギーの原因食品



この7つは、アレルギーを起こす人が多いこと、あるいは重い症状を引き起こすことがあるため、食品への表示が義務付けられています。

ほかに、大豆、果物、魚卵、肉、魚、ナッツ類など、さまざまです。

食物アレルギーの症状

<p>● 皮膚</p> <p>かゆみ、じんましん、しっしん</p>	<p>● 目</p> <p>充血、かゆみ、まぶたのはれ、涙</p>	<p>● □・のど</p> <p>口の中の違和感・はれ、のどのかゆみ・イガイガ感</p>
<p>● 鼻</p> <p>くしゃみ、鼻汁、鼻づまり</p>	<p>● 呼吸器</p> <p>息苦しい、咳、ぜーぜーする、のどがつまった感じ、声がれ</p>	<p>● 消化器</p> <p>腹痛、下痢、吐き気、嘔吐、血便</p>
<p>● その他 頭痛、血圧の低下、元気がない、ぐったり など</p>		

食物アレルギーの多くは、即時型という食後2時間以内に症状が起こるもので、症状が複数同時に急激に出ることを「アナフィラキシー」と呼びます。中でも、血圧の低下や意識障害が見られる状態を「アナフィラキシーショック」といって、すぐに対応しないと命に関わります。



食物アレルギーがある場合は、原因となる食物の除去が必要です。お子さんに気になる症状があるときは、専門医にご相談ください。