

日曜	献立名	牛乳	主 な 材 料						I類(上) たんぱく質(下)
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
1 月	山菜ごはん  さよりの磯香天ぷら みそ汁 柏もち	○	鶏肉 油揚げ さよりの磯香天ぷら 豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん にんじん ねぎ	わらび 竹の子 えのき茸 玉ねぎ えのき茸	米 強化米 砂糖 じゃが芋 柏もち 	米油 米油	818 (kcal) 30.5 (g)
2 火	ロールパン ポパイオムレツ 春キャベツのクリーム煮 小野茶ムース	○	オムレツ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ	ロールパン 小麦粉 小野茶ムース	マーガリン	755 26.8
8 月	ごはん  ピビンバ わかめスープ オレンジ	○	牛肉 卵 みそ	わかめ	ねぎ にんじん ほうれん草 ねぎ	にんにく 玉ねぎ オレンジ	米 強化米 砂糖 じゃが芋	米油 こま こま	753 25.7
9 火	黒糖パン  チャンポン チンゲン菜のソテー	○	豚肉 いか かまぼこ ベーコン		にんじん ねぎ チンゲン菜 にんじん	キャベツ もやし とうもろこし	黒糖パン 中華めん	米油	739 34.2
10 水	ごはん  さばの照焼 即席漬 さつま汁	○	さば 生揚げ みそ	茎わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ ごぼう 大根	米 強化米 さつま芋 		762 31.1
11 木	パン マーガリン  ポークビーンズ 切干大根のサラダ	○	豚肉 大豆 ちくわ		にんじん にんじん	玉ねぎ 切干大根 きゅうり	パン じゃが芋 砂糖	マーガリン 米油 米油 こま	779 29.4
12 金	梅ちりごはん  凍り豆腐の煮物 小松菜サラダ	○	凍り豆腐 鶏肉 ちくわ まぐろ水煮	しらす干し 	にんじん さやいんげん 小松菜	梅 きゅうり キャベツ レモン汁	米 強化米 じゃが芋 砂 砂糖	米油 米油	767 27.6
15 月	ツナライス  ブロッコリーのおかか和え みそスープ	○	まぐろ水煮 ベーコン かつお節 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ブロッコリー にんじん ねぎ	とうもろこし 玉ねぎ	米 強化米 じゃが芋	米油	757 29.8
16 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	○	いわしのトマトに とりにく ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	ブルーベリージャム 玉ねぎ とうもろこし	パン じゃが芋 小麦粉	マーガリン	816 32.5
17 水	ごはん のり佃煮  県産豆腐ハンバーグ ごまあえ かき玉汁	○	豆腐ハンバーグ 卵 豆腐	のり佃煮	小松菜 ほうれん草	もやし	米 強化米 砂糖  片栗粉	こま	751 36.4
18 木									
19 金	麦ごはん 福神漬  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 玉ねぎ アップルソース にんにく バガッパ 苳リッパ カツダユース	米 麦 強化米 じゃが芋 ゼリー	米油	902 26.7
22 月	わかめごはん 鮭の塩焼 相性汁 オレンジ	○	鮭 ベーコン 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ オレンジ	米 強化米 さつま芋		778 35.9
23 火	クロワッサン アスパラとベーコンの Pasta 野菜のごまドレッシング	○	ベーコン	しらす干し	アスパラガス にんじん ほうれん草	玉ねぎ 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 こま 米油	848 26.4
24 水	ピースごはん 厚焼き卵 野菜のうま煮	○	厚焼き卵 鶏肉 ちくわ 生揚げ		にんじん 絹さや	グリーンピース  ごぼう	米 強化米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	米油	775 29.8
25 木	パン いちご&マーガリン 卵の花コロケ 野菜たっぷりスープ	○	卵の花コロケ ベーコン いんげん豆		かぼちゃ 小松菜 にんじん	玉ねぎ セロリー キャベツ	パン じゃが芋 マカロニ	いちご&マーガリン 米 マーガリン	793 24.5
26 金	ごはん 肉じゃが 豚肉とキャベツのみそ炒め	○	牛肉 さつま揚げ 豚肉 みそ		にんじん さやいんげん ピーマン	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 竹の子	米 強化米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 砂糖	米油 米油	843 36.7
29 月	中間テストの為、給食なし								
30 火	パン チョコパテ キャベツと肉団子のスープ スクランブルエッグ	○	肉団子 卵 チキンハム		チンゲン菜 にんじん ほうれん草	キャベツ 竹の子 干しいたけ	パン 春雨 砂糖	チョコパテ 米油	750 30.4
31 水	ごはん シューマイ 八宝菜 日向夏ゼリー	○	シューマイ 豚肉 いか うすら卵		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 竹の子 干しいたけ 日向夏ゼリー	米 強化米 片栗粉	米油	764 31.9



# 5月 食育だより

和木町立学校給食センター  
栄養教諭 藤中啓子

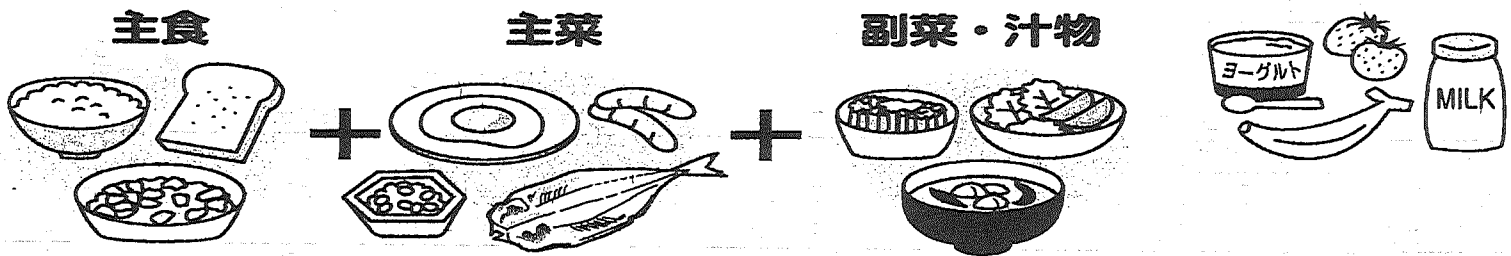
新緑が美しい、さわやかな季節になりました。環境が変わったことによるストレスや疲れが出てくる時期ですが、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、健康な心と体をつくりましょう。

## 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



## 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

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

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。