



日	献立名	牛乳 赤の仲間 血や肉になる	鶏の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
1 木	★豚キムチ焼きそば	豚肉	蒸し中華めん(乳卵なし)・油・砂糖・すりごま	人参・玉葱・もやし・キムチ・ニラ
	★白身魚のフースータン	〇 かわい・絹ごし豆腐・かまぼこ	でんぷん	生姜・ねぎ・人参・小松菜
	★さつまらくん	調製豆乳	さつまいも・ホットケーキミックス(乳卵なし) 砂糖・油	
2 金	いわしのかばやき丼	いわし	米・でんぷん・油・砂糖	生姜
	3色おひたし	〇		キャベツ・ほうれんそう・もやし・人参
	れんこん団子のおとし汁 福豆	鶏肉 鬼打ち豆	でんぷん・白玉粉	れんこん・大根・人参・えのきだけ・白菜 ほうれんそう・ねぎ
5 月	★木島平のごはん		米	
	★のりの佃煮	〇 焼きのり		
	★小魚の磯揚げ のっぺい煮	わかさぎ・青のり 鶏肉・高野豆腐	でんぷん・小麦粉・油 里芋・こんにゃく・砂糖・でんぷん・油	人参・大根・干し椎茸
6 火	★ガーリックトースト		ソフトフランスパン(乳卵なし)・乳不使用マーガリン	にんにく・パセリ
	★ポークビーンズ	〇 ベーコン・豚肉・白いんげん豆 赤いんげん豆	じゃがいも・小麦粉・油・乳不使用マーガリン・砂糖	にんにく・玉葱・人参・ホールトマト・グリーンピース
	★コーンフ레이크サラダ		コーンフ레이크・砂糖・油	人参・もやし・きゅうり・キャベツ ホールコーン・玉葱
7 水	★焼豚チャーハン	焼き豚	米・ごま油・油	人参・ホールコーン・ねぎ・グリーンピース
	★鯖のヤンニョムジャン焼き	〇 鯖	砂糖	生姜・にんにく・りんご・ねぎ・にんにくの芽
	★ポテトの華風サラダ 中華風なめこ汁	絹ごし豆腐	じゃがいも・砂糖・油・ごま油 ごま油	白菜・きゅうり・もやし・キャベツ 筍・えのきだけ・なめこ・もやし・小松菜・ねぎ
8 木	★たらこスパゲッティ	鶏肉・たらこ・いか・刻みのり	スパゲッティ・オリーブ油・乳不使用マーガリン	にんにく・玉葱
	★レンズ豆とウィンナーのスープ	〇 ベーコン・レンズ豆・ウィンナー	じゃがいも・油	にんにく・玉葱・パセリ
	★ガトーショコラ	調製豆乳	小麦粉・砂糖・油・乳不使用マーガリン・粉糖	
9 金	★カレーピラフ	豚肉	アルファ化米・油	人参・玉葱・ホールコーン・マッシュルーム グリーンピース
	★スパニッシュオムレツ	〇 ロースハム・チーズ・卵	じゃがいも・油	玉葱・ほうれんそう
	★ABCスープ 果物(デコボン)	ベーコン	マカロニ(アルファベット)・油	玉葱・人参・ホールトマト・キャベツ デコボン
13 火	★にんにくステーキチャーハン	豚肉	米・油	にんにく・葉ねぎ
	★韓国風すき焼き	〇 豚肉・焼き豆腐	しらたき・砂糖・ごま油・油	玉葱・人参・白菜・えのきだけ・ねぎ・にんにく 生姜・りんご
	★韓国風のりサラダ	刻みのり	砂糖・ごま油・すりごま	ほうれんそう・もやし・人参・きゅうり
14 水	★昆布の炊き込みご飯	豚肉・刻み昆布	米・油	人参・ごねぎ
	★ぶり大根	〇 ぶり	でんぷん・油・こんにゃく・砂糖	生姜・大根・人参・干し椎茸・いんげん
	★とろろこんぶのすまし汁 ★チョコっとバナナ	絹ごし豆腐・削り昆布		人参・えのきだけ・白菜・ねぎ バナナ
15 木	★五白ラーメン	豚肉・わかめ	蒸し中華めん(乳卵なし)・油	にんにく・生姜・人参・白菜・もやし・筍・ねぎ
	★ジャンボ揚げ餃子	〇 豚肉	ごま油・でんぷん・餃子の皮・油	にんにく・生姜・キャベツ・ねぎ・ニラ
	★コーンサラダ ★果物(いちご)	わかめ	油・砂糖	キャベツ・もやし・人参・ホールコーン いちご
16 金	★えびと舞茸のぼら天丼	〇 えび・ 絹ごし豆腐・油揚げ 赤味噌・白味噌	米・小麦粉・でんぷん・油・砂糖	まいたけ 人参・大根・ごぼう・えのきだけ・小松菜・ねぎ はるみ
	★2色揚げパン	うぐいすきな粉	コッペパン(乳卵なし)・ねじりパン(乳卵なし) グラニュー糖・砂糖・油	
	★ツナポテトサラダ	〇 ツナ	じゃがいも・砂糖	きゅうり・人参・レモン果汁・玉葱
19 月	★肉団子と白菜のスープ	豚挽肉	でんぷん・ごま油	生姜・ねぎ・白菜・人参・もやし・小松菜
	★カツカレーライス	豚肉	アルファ化米・じゃがいも・小麦粉・油 乳不使用マーガリン・パン粉・生パン粉	にんにく・生姜・玉葱・人参
	★にんにくドレッシングサラダ	〇	ごま油	ブロッコリー・カリフラワー・きゅうり 人参・にんにく
20 火	★サイダーゼリーボンチ	寒天	砂糖	パイン缶・みかん缶・レモン
	★クッパ	鶏肉・卵	米・でんぷん	筍・ねぎ・人参・ほうれんそう・にんにく・干し椎茸
	★しんじゆ 真珠煮し じゃが芋の中華炒め	〇 豚肉	もち米・でんぷん	生姜・玉葱・干し椎茸
22 木	★ごぼ天うどん	豚肉・油揚げ	うどん(乳卵なし)・小麦粉・油	人参・ねぎ・小松菜・干し椎茸・ごぼう
	★いかステーキ	〇 いか	でんぷん・油・油・砂糖	玉葱
	★海藻サラダ ★果物(いちご)	海藻ミックス	砂糖・ごま油	人参・もやし・ホールコーン・きゅうり いちご
26 月	★のり巻きれんこん	〇 ロースハム・桜えび	米・ごま油	大根・小松菜
	★白菜のゆず酢和え	豚肉・絞豆腐・焼きのり	じゃがいも・小麦粉・でんぷん・ごま油・油	れんこん・生姜
	★野菜と里芋のそぼろ煮	豚肉	油・こんにゃく・里芋・砂糖・でんぷん	ほうれんそう・白菜・人参・ゆず 生姜・人参・筍・玉葱・いんげん
27 火	★手作りメロンパン	〇 卵	強力粉・砂糖・乳不使用マーガリン 小麦粉・グラニュー糖	
	★ポトフ	ウィンナー・ベーコン	じゃがいも	人参・玉葱・キャベツ・セロリー・ブロッコリー
	★ツナコーンサラダ	ツナ	砂糖・油	もやし・人参・枝豆・キャベツ・ホールコーン・玉葱

28 水	★ミラノ風ドリア	ベーコン・豚肉・調製豆乳・チーズ	米・砂糖・小麦粉・油・乳不使用マーガリン	パセリ・玉葱・人参・マッシュルーム
	ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも・油	ホールコーン・玉葱・パセリ
	はくさい 白菜とかぶの スープ くだもの 果物（清見オレンジ）	ベーコン		白菜・かぶ・人参 清見オレンジ
29 木	★木島平のごはん		米	
	★鯖の味噌煮	鯖・赤味噌	三温糖	生姜
	あなご 鰯揚げのかりかり和風サラダ	わかめ・油揚げ	油・砂糖	キャベツ・人参・もやし・小松菜
	さといも汁	鶏肉・絹ごし豆腐	里芋・こんにゃく・油	大根・人参・ねぎ

※ウインナー、ベーコン、ハム、パン粉、練製品は乳卵を使用していません。
 ※2・3月は、6年生のリクエストをもとに献立を作成します。★はリクエストメニューです。
 ※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2月 給食だより

2月3日は節分です。節分は「季節の分かれ目」という意味で、節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。年度末にさしかかり、進学・進級ももうすぐですが、冬の終わりに体調を崩さないように、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠、手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。

節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けて、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

 <h4>イワシ</h4> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	 <h4>大豆</h4> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	 <h4>恵方巻き</h4> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方=今年は東北東）を向いて食べるといもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
 <h4>そば</h4> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	 <h4>こんにゃく</h4> <p>体の中にたまった砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。</p>	

腸内環境を整えるには

あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起したりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

朝食など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

食事は朝・昼・夕と規則正しくとる 	よく体を動かす 	水分を十分にとる 	便意を我慢しない 
--	--	--	--

腸の健康に役立つ食べ物

食物繊維の多い食品  <p>野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類</p>	発酵食品  <p>ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物</p>
--	---

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

食物アレルギーへの理解を深めよう

スギやヒノキの花粉が飛散するこの季節、「花粉症」の症状に悩まされている方も多いのではないのでしょうか。花粉症もアレルギーの一つですが、アレルギーとは、本来は病原菌などの異物から体を守る仕組みである「免疫」が、ある特定の異物に対して過剰に反応し、症状を引き起こすことです。その中で、食べ物が原因となるものを「食物アレルギー」と呼びます。

食物アレルギーの原因食物は？

消費者庁では、重篤度、症例数の多い8品目を「特定原材料」として、加工食品などへの表示を義務付けています。そのほかにも原因食物はさまざま、人によって反応が出る量、症状の重さは異なり、体調によって変わることもあります。

★特定原材料：8品目（義務表示）



えび、くるみ、卵、そば、かに、小麦、落花生

食品表示基準が一部改正され、2023年3月9日から「くるみ」が特定原材料に追加されました。くるみにアレルギーがある場合は、ヘカナンナツにも注意が必要です。

★特定原材料に準ずるもの：20品目（推奨表示）

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

アナフィラキシーについて

アナフィラキシーは、複数の臓器にわたって全身にアレルギー症状が現れることで、アナフィラキシーのうち、血圧低下や意識障害を伴う場合をアナフィラキシーショックといい、一刻も早く治療しないと命にかかわります。

花粉症と食物アレルギー

花粉症の人の中には、生の果物や野菜を食べると、口の中や喉にかゆみやしびれなどが起こる「口腔アレルギー症候群」（花粉-食物アレルギー症候群ともいう）を発症することがあります。まれに、アナフィラキシーを起こすこともあるので、注意が必要です。

食物アレルギーがある場合は…

症状が出ずに食べられる量は、人によって異なり、成長するにつれて変わる場合もあります。定期的に専門の医療機関を受診し、医師の診断のもと、「必要最低限の原因食物の除去」を心がけることが大切です。