2月 給食だより

令和 6年 1月30日
調布市立多摩川小学校
校長　　上杉　潤
栄　養　士

今年度も残すところ、あと2か月となりました。まだまだ寒さの厳しい日が続きますので、こまめな手洗い・うがいを心がけ、バランスの良い食事で抵抗力をつけ、元気に乗り切りましょう！

<今月の給食より>

・5（月）**節分こんだて…**2月３日は節分です。冬から春へと移り変わる節目の日で、イワシの頭とヒイラギの葉を玄関に飾り魔除けをします。豆を炒る時の火でイワシの頭を焼いて、その匂いで鬼を避けると言われています。昔は「立春」で１つ年をとると考えられていたので、その名残で自分の年より一つ多く豆を食べるのが習わしです。

・9（金）**郷土料理「岐阜県」**…防災用のアルファ米を使っておいしい五平餅を作ります。特製のごまみそダレをぬってオーブンで焼きます。

・13（火）**初午こんだて**…昔は年の数え方と同じように日にちも十二支で数えていました。「立春」が新しい年の始まりとされていたので、2月に入って初めての午の日が「初午」となります。この日に「稲荷神社の神様が舞い降りてきた」という言い伝えがあり、神様のお遣いのキツネが大好きな油揚げやいなりずしをお供えして、一年の豊作、家内安全、商売繁盛などを祈願する習わしがあります。

・19（月）**食育の日「かみかみメニュー」**…「かむこと」を意識して食べてほしい献立です。

外国語専科の松下優子先生からリクエストをいただきました
28（水）は**徳島県の郷土料理**です

This is Tokushima!!

私の故郷は徳島です。徳島には阿波踊りや鳴門の渦潮、大塚国際美術館など観光名所がたくさんあります。鳴門金時、ワカメ、スダチなどが特産品です。徳島ラーメンも有名で、ご飯と一緒に食べる人も多いです。 Please come to Tokushima.

食物アレルギーへの理解を深めよう

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で、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）

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、ペカンナッ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関わります。

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、「必要最小限の原因食物の除去」を心がけることが大切です。

家庭数

２月献立表　（１９回）

日	献立名	牛乳	赤の仲間・血や肉になる	黄の仲間・熱や力の元になる	緑の仲間・体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 木	スタミナチャーハン	○	焼豚	米，ごま油	にんにく，玉ねぎ，わけぎ	612 kcal
	とり肉のマヨチーズ焼き		とり肉，みそ，★チーズ	油，ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ（卵ﾅｼ・ﾘﾝｺﾞ無	玉ねぎ，生姜	26.2 g
	野菜スープ		ベーコン(卵・乳ﾅｼ)		玉ねぎ，にんじん，大根，キャベツ	26.3 g
2 金	あんかけうどん	○	とり肉，★笹かまぼこ(卵なし)	★うどん，★でんぷん	にんじん，干し椎茸，ねぎ，ほうれんそう，たけのこ	583 kcal
	おみくじ福袋		★油揚げ，とり肉，ソーセージ(卵・乳ﾅｼ)	しらたき，★でんぷん，★トッポギ，三温糖	ごぼう，にんじん，玉ねぎ，生姜	29.4 g
	野菜のおひたし		おかか		小松菜，白菜，にんじん	24.3 g
	みかん				みかん	
5 月	いわしのかばやき丼	ジョア	いわし	米，★でんぷん，揚げ油，砂糖	生姜	641 kcal
	野菜の海苔あえ		おかか，のり		ほうれんそう，白菜，にんじん	26.4 g
	さつま汁		★油揚げ，みそ	油，こんにゃく，さつまいも	ごぼう，大根，にんじん，ねぎ	14.4 g
	福豆		★いり大豆			
6 火	ガーリックトースト	○		★食パン，★バター	にんにく	619 kcal
	ハンガリアシチュー		ベーコン(卵・乳ﾅｼ)，ぶた肉，★豆乳クリーム	★じゃがいも，★小麦粉，サラダ油，乳不使用マーガリン	玉ねぎ，にんじん，グリンピース(冷)	21.5 g
	コーンサラダ			油，砂糖	キャベツ，★もやし，にんじん，コーン(冷)，玉ねぎ	28.7 g
7 水	豚キムチ丼	○	ぶた肉	米，油，ごま油	生姜，キムチ，★もやし，ニラ	591 kcal
	春雨スープ		ベーコン(卵・乳ﾅｼ)	春雨，ごま油	たけのこ，干し椎茸，ねぎ，にんじん，玉ねぎ，大根，ほうれんそう	22.4 g
	りんご				★りんご	20.2 g
8 木	パインパン	○		★パインパン		623 kcal
	豆腐のグラタン		ぶた肉，★豆腐，★豆乳，★チーズ	油，★小麦粉，乳不使用マーガリン	玉ねぎ，にんにく	28.0 g
	野菜たっぷりポトフ		とり肉，ソーセージ(卵・乳ﾅｼ)	油	にんにく，生姜，セロリー，かぶ，にんじん，玉ねぎ，白菜，しめじ，グリンピース(冷)	30.3 g
9 金	五平餅		みそ	砂糖，★ごま，アルファ化米		617 kcal
	鶏ちゃん焼き		とり肉	ごま油	生姜，にんにく，にんじん，玉ねぎ，キャベツ，ニラ，★もやし	24.9 g
	大歳のごっつぉ	○	★豆腐，★油揚げ，昆布	里芋，こんにゃく	ごぼう，大根，にんじん	19.8 g
13 火	いなりちらし	○	★油揚げ	米，砂糖	干し椎茸，かんぴょう，にんじん，れんこん	668 kcal
	しもつかれ風みそ汁		鮭，★油揚げ，★大豆，みそ	★じゃがいも	大根，にんじん，ねぎ	27.3 g
	初午だんご(みたらし)		★豆腐	白玉粉，砂糖，三温糖，★でんぷん		19.0 g
14 水	生パスタのラグーソース	○	ベーコン(卵・乳ﾅｼ)，牛肉	★生パスタ，オリーブ油，三温糖，★小麦粉，乳不使用マーガリン	にんにく，玉ねぎ，セロリー，トマト(缶)	692 kcal
	ジュリアンヌスープ		ベーコン(卵・乳ﾅｼ)		にんじん，玉ねぎ，大根，えのきたけ	24.6 g
	さつま芋とバナナの米粉ブラウニー			さつまいも，米粉，砂糖，サラダ油，粉糖	★バナナ	24.2 g
15 木	ひじきごはん	○	とり肉，★油揚げ	アルファ化米，油，こんにゃく，砂糖	にんじん，干し椎茸，グリンピース(冷)	586 kcal
	いかのレモンソースかけ		★いか	★でんぷん，揚げ油，砂糖	生姜，レモン	32.5 g
	豚汁		ぶた肉，★油揚げ，★豆腐，みそ	油，★じゃがいも，こんにゃく	ごぼう，大根，にんじん，ねぎ，小松菜	19.5 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間・血や肉になる	黄の仲間・熱や力の元になる	緑の仲間・体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
16 金	手作りカレーパン	○	豚肉	★強力粉，砂糖，油，★小麦粉，★パン粉，乳不使用マーガリン	にんじん，玉ねぎ	693 kcal
	豆乳コーンシチュー		とり肉，★豆乳	油，★じゃがいも，米粉	玉ねぎ，にんじん，コーン(冷)，グリンピース(冷)	26.8 g
	いちご				いちご	25.6 g
19 月	中華おこわ	○	ぶた肉	アルファ化米，ごま油，砂糖	干し椎茸，たけのこ，ねぎ，生姜	650 kcal
	かみかみスープ餃子		ぶた肉，とり肉，★ホタテ貝柱	ごま油，★でんぷん，★ぎょうざの皮	生姜，白菜，切干し大根，ニラ，ねぎ，れんこん，大根，にんじん，玉ねぎ，小松菜	24.7 g
	パリパリポテトの中華サラダ			★じゃがいも，揚げ油，砂糖，ごま油	キャベツ，きゅうり，にんじん	23.3 g
	プルーン				★ドライプルーン	
20 火	コスタリカライス	○	ベーコン(卵・乳ﾅｼ)，とり肉，★大豆	米，乳除去マーガリン，油，★でんぷん	玉ねぎ，にんじん，ピーマン，マッシュルーム(缶)，黄パプリカ，トマト(缶)	617 kcal
	野菜スープ		ベーコン(卵・乳ﾅｼ)		にんじん，玉ねぎ，キャベツ	24.1 g
	ココアプリン		寒天，★豆乳，★豆乳クリーム	砂糖		22.0 g
21 水	コーンピラフ	○		米，乳不使用マーガリン	生姜，コーン	576 kcal
	新じゃがと鮭のクリームグラタン		サケ，★豆乳，★豆乳クリーム	油，★新じゃがいも，米粉，★パン粉	玉ねぎ，マッシュルーム(缶)，グリンピース(冷)，にんじん	25.0 g
	キャベツのスープ		ベーコン(卵・乳ﾅｼ)		にんじん，玉ねぎ，キャベツ	16.2 g
	オレンジ				オレンジ	
22 木	手作り中華肉まん	○	ぶた肉	★小麦粉，砂糖，ラード，ごま油，★でんぷん	玉ねぎ，たけのこ，干し椎茸，生姜，にんにく	536 kcal
	具だくさんチャプチェ		ぶた肉	砂糖，ごま油，油，春雨	ねぎ，にんにく，生姜，玉ねぎ，にんじん，生しいたけ，★もやし，小松菜	25.0 g
	わかめスープ		とり肉，わかめ	ごま油	玉ねぎ，大根，えのきたけ	20.5 g
26 月	梅じゃこごはん	○	★じゃこ	米，★ごま	カリカリ梅	528 kcal
	ひじきと切干大根のたまご焼き		ぶた肉，★卵	油，砂糖	切干し大根，干し椎茸，にんじん，ほうれんそう	24.5 g
	みだくさんみそ汁		★油揚げ，みそ	こんにゃく	大根，にんじん，玉ねぎ，ねぎ，しめじ，えのきたけ，小松菜	17.1 g
27 火	えびとさつまいものばら天丼	○	★えび	米，★小麦粉，揚げ油，さつまいも，砂糖		544 kcal
	梅おかか和え		おかか	砂糖	キャベツ，ほうれんそう，にんじん，梅肉	22.4 g
	大根とわかめのすまし汁		とり肉，わかめ		にんじん，えのきたけ，ねぎ，大根，小松菜	16.4 g
28 水	徳島ラーメン「茶系」	○	ぶた肉	★蒸し中華めん(卵ﾅｼ)，油	にんにく，生姜，★もやし，わけぎ	662 kcal
	すだち酢あえ		生わかめ，★じゃこ	砂糖	キャベツ，小松菜，にんじん，すだち	23.4 g
	鳴門金時の大学いも			さつまいも，油，白みつ，水あめ，★黒ごま		22.8 g
	デコポン				デコポン	
29 木	麦ごはん	○		米，押麦		640 kcal
	チーズタッカルビ		とり肉，みそ，★チーズ	ごま油，★じゃがいも，さつまいも，★ごま	にんにく，生姜，にんじん，玉ねぎ，キャベツ	24.1 g
	サムゲタン風スープ		とり肉	もち米	にんにく，生姜，ねぎ	21.0 g
	ゆず茶ゼリー		寒天	砂糖	ゆず茶，オレンジジュース	

節分こんだて

※食材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。※★印は多摩川小学校での食物アレルギー対応食材です。
※今月の木島平村（調布の姉妹都市）産の食材は、えのきたけ、しめじです。