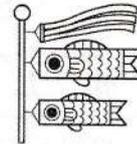


5月

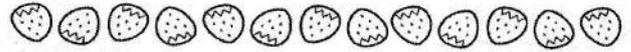


きゅうしょくだより



新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだん給食の配膳や食べ方にも慣れてきた様子がうかがえます。4月は気温差の大きな日が多く、体調を崩す子供たちもみられました。5月も急激な気温の上昇も心配されるので、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏到来の前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体を作っていきましょう。

5月のこんだてより



中華ちまき (2日)

5日の端午の節句にちなんで、中華ちまきを作ります。中華ちまきは、豚肉、椎茸、筍、にんじんを入れ、しょうゆで味付けしたもち米を竹の皮に包んで蒸した食食用のちまきです。子供の日のちまきは、子供の健康と厄除けの意味を込めて食べます。



ピースごはん (14日)

グリーンピースはさやえんどうの一種で、実の部分を食べる野菜です。当日は2年生がさやむきを体験します。旬の季節のグリーンピースは甘味があっておいしいので、ごはんに混ぜます。



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。

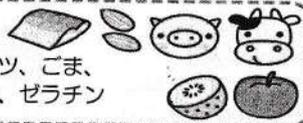
★特定原材料：8品目（義務表示）



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）

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



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。



区内小中学校でのアレルギー対応について

区内学校における食物アレルギー対応について、概略を説明した動画を期間限定で公開しています。理解を深めるためにも、ぜひご視聴ください。(5月31日(金)まで)

○「知っていますか？食物アレルギーの正しい知識」

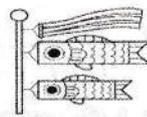


○「区立学校における学校における食物アレルギー対応」



5月

献立表



杉並区立松庵小学校

日曜	献立名	牛乳	赤の食品 体をつくるもと	黄色の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1★ 水	金平ごはん 焼きししゃも 塩豚汁 カリカリ油揚げのサラダ		ぶた肉、牛乳、ししゃも、油揚げ	米、麦、油、さとう、じゃがいも	ごぼう、しょうが、にんじん、だいこん、しめじ、なげがねぎ、こまつな、しょうが、きゅうり、キャベツ	573 kcal 23.6 g
2 木	中華ちまき わんたんスープ フルーツみつ豆		ぶた肉、牛乳、えんどう豆、粉寒天	油、ごま油、もち米、わんたんの皮、さとう	ほししいたけ、ゆでたけのこ、にんじん、グリーンピース、たまねぎ、もやし、こまつな、なげがねぎ、きくらげ、みかん缶、パイナップル缶、もも缶	572 kcal 21 g
7 火	ハヤシライス じゃこサラダ キャロットゼリー		ぶた肉、牛乳、ちりめんじゃこ、寒天、ゼラチン	米、麦、油、小麦粉、さとう、ごま、ごま油	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、スライスマッシュルーム、こまつな、キャベツ、きゅうり、オレンジジュース	637 kcal 21.6 g
8 水	麦ごはん ジャンボギョウザ チンゲン菜としめじのスープ 中華酢あえ		牛乳、ぶた肉、とり肉、たまご	米、麦、油、ごま油、でんぶん、ぎょうざの皮、小麦粉、はるさめ、さとう	にんにく、しょうが、キャベツ、なげがねぎ、ニラ、えのきたけ、チンゲンサイ、しめじ、にんにく、しょうが、なげがねぎ、きゅうり、もやし、にんじん	581 kcal 23.4 g
9 木	肉うどん 野菜のごまだれあえ 草だんご		ぶた肉、油揚げ、かまぼこ、牛乳、わかめ、とうふ、きな粉	うどん、ごま、さとう、サラダ油、白玉粉、上新粉	にんじん、しいたけ、なげがねぎ、こまつな、キャベツ、よもぎ粉	575 kcal 25.8 g
10 金	麦ごはん メルルーサのホワイト焼き ひじきスープ ごぼうサラダ		牛乳、メルルーサ、豆乳、粉チーズ、ひじき、たまご、とうふ	米、麦、パン粉、ノンエッグマヨネーズ、でんぶん、ごま油、さとう	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、こまつな、きゅうり、キャベツ	609 kcal 29.4 g
13 月	キムチ炒飯 シュウマイ わかめスープ		ぶた肉、たまご、牛乳、わかめ、とうふ	米、麦、油、ごま、でんぶん、ごま油、シュウマイの皮	にんじん、はくさい、ピーマン、たまねぎ、しょうが、たけのこ、こまつな	647 kcal 28.4 g
14★ 火	ピースごはん 鮭の竜田揚げ 野菜煮物 若竹汁		わかめ、牛乳、さけ、とうふ、わかめ	米、麦、油、でんぶん、じゃがいも、こんにやく、さとう	グリーンピース、しょうが、にんじん、たまねぎ、こまつな、たけのこ、なげがねぎ	582 kcal 28.4 g
15 水	照り焼きフィッシュバーガー ベジタブルシチュー 美生柑		めかじき、牛乳、とり肉、脱脂粉乳、粉チーズ、生クリーム	パン、さとう、でんぶん、油、じゃがいも、ヌイユ、バター、小麦粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、こまつな、セロリー、グリーンピース、みしょうかん	596 kcal 30.7 g
16 木	麦ごはん かみかみふりかけ いかのオイル焼き 呉汁 糸寒天のレモン酢かけ		牛乳、ちりめんじゃこ、かつお節、昆布、いか、ぶた肉、とうふ、大豆、糸寒天、油揚げ	米、麦、ごま、さとう、油、じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん、なげがねぎ、こまつな、きゅうり、もやし、レモン	566 kcal 29.9 g
17 金	高野豆腐のそぼろごはん 野菜のみそ汁 豆乳くずもち		とり肉、高野豆腐、豆乳、きな粉	米、麦、油、さとう、じゃがいも、でんぶん	にんじん、しいたけ、なげがねぎ、もやし、たまねぎ、えのきたけ、こまつな	583 kcal 24.9 g
20 月	麦ごはん かつおの磯揚げ 沢煮わん 野菜のごまだれあえ		牛乳、かつお、あおのり、ぶた肉	米、麦、でんぶん、油、じゃがいも、さとう、こんにやく、ごま	しょうが、にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、えのきたけ、だいこん、なげがねぎ、こまつな、キャベツ	584 kcal 26.3 g
21 火	炒めジャージャー麺 青のリペイクドポテト フルーツポンチ		ぶた肉、あおのり、粉寒天	油、中華めん、ごま油、さとう、でんぶん、ごま、じゃがいも、バター	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、なげがねぎ、ほししいたけ、たけのこ、もやし、きゅうり、みかん缶、パイナップル缶、もも缶、グレープジュース	623 kcal 22.6 g
22 水	シーフードピラフ ポタージュ こんにやくサラダ		とり肉、あさり、いか、えび、生クリーム	米、麦、油、ごま油、でんぶん、バター、じゃがいも、こんにやく、ごま、さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、もやし、きゅうり	577 kcal 24.3 g
23 木	麦ごはん 鶏肉のマスタード焼き せん切り野菜スープ ポテトサラダ		とり肉、豚肉、豆乳	米、麦、パン粉、さとう、油、じゃがいも	たけのこ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、セロリー、きゅうり、ホールコーン	653 kcal 26.4 g
24 金	きつねごはん 豆あじのから揚げ けんちん汁 シャキシャキあえ		油揚げ、あじ、とうふ	米、麦、さとう、でんぶん、米粉、油、ごま油、こんにやく、じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん、なげがねぎ、こまつな、大根、もやし、きゅうり	566 kcal 21.7 g
27 月	プルコギ丼 切干大根のサラダ わかめスープ		ぶた肉、かつお節、ちりめんじゃこ、わかめ、とうふ	米、麦、油、ごま油、でんぶん、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、もやし、りんご、しょうが、にんにく、ニラ、だいこん、こまつな、キャベツ	603 kcal 25.4 g
28 火	麦ごはん 塩こうじロケ 新たけのこのみそ汁 キャベツと小松菜のいそ和え		ぶた肉、わかめ、とうふ、のり	米、麦、油、じゃがいも、小麦粉、ソフトパン粉	にんじん、たまねぎ、たけのこ、こまつな、なげがねぎ、キャベツ、ホールコーン	609 kcal 21 g
29 水	二色パン スパニッシュオムレツ ABCスープ 野菜のピクルス		ベーコン、たまご	パン、いちごジャム、油、じゃがいも、マカロニ、さとう	たまねぎ、ホールトマト、しめじ、にんじん、キャベツ、こまつな、だいこん、きゅうり	566 kcal 23.2 g
30 木	梅わかごはん あじの香味だれ 早苗汁 ゆで野菜のミソドレ和え		わかめ、あじ、とり肉、とうふ、油揚げ	米、麦、ごま、でんぶん、小麦粉、油、ごま油、さとう、じゃがいも	うめぼし、しょうが、なげがねぎ、たけのこ、ふき、わらび、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ	608 kcal 28.3 g
31 金	ビーンズカレー ごぼうサラダ メロン		ぶた肉、大豆、ひよこ豆	米、麦、油、じゃがいも、小麦粉、さとう、ごま	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、りんご、ごぼう、きゅうり、キャベツ、メロン	621 kcal 20.1 g

*都合により献立を変更する場合があります。

*★は「国内産食材の日」です。

*栄養価は中学年のものです。