



* 今月の目標 * ~ 頭のはたらきが良くなる 食事をしよう ~

日曜	献立名	きいろの食品 エネルギーになる	あかの食品 からだをつくる	みどりの食品 からだの調子をととのえる	カロリー (kcal)	備考
1 木	すましじる やさしいふりかけ べにだいちコロッケ あかねほうれんそうごまあえ	ごはん じゃがいも さとう パンこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう なたと とうふ べにだいち ちくわ かつおぶし	たけのこ しめじ あかねほうれんそう もやし キャベツ あおな しそ	603 771	
2 金	ごじる いわしうめに こまつなのおかかあえ	ごはん さとう	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ごいわし ちくわ かつおぶし	ごぼう だいこん にんじん ねぎ うめ はくさい こまつな もやし	571 733	節分立 笑顔まん てんとう 給食
5 月	はるさめスープ ほっけこんぶしょうゆほし パンサンスー	ごはん はるさめ ごま さとう	ぎゅうにゅう ほっけ くらげ とりにく	こまつな にんじん ねぎ きゅうり もやし	511 641	
6 火	なめこみそしる れんこんとえびのよせあげ チャプチェ	ごはん パンこ あぶら はるさめ さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ えび たら ぶたにく	だいこん なめこ ねぎ れんこん たまねぎ にんにく たけのこ にんじん えだまめ もやし しょうが	598 768	卒業お祝 い弁当 (第二中)
7 水	ポトフ てりやきチキン スイートサラダ	パン じゃがいも さつまいも さとう エッグフリーマヨネーズ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく チーズ	たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー しょうが とうもろこし	703 884	
8 木	こまつなみそしる チキンメンツカツ だいこんいり	ごはん パンこ あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ みそ とりにく とりレバー さつまあげ	こまつな えのきたけ ねぎ たまねぎ だいこん にんじん こんにやく	634 789	卒業お祝 い弁当 (第三中)
9 金	ポークカレー しろみざかなフライ ひじきサラダ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ パンこ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく たら ひじき	にんにく たまねぎ にんじん もやし とうもろこし こまつな しそ	683 876	スプーン
13 火	だいこんスープ ぶたにくとレバーのケチャップあえ ゆずポンずあえ	ごはん でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ぶたレバー みそ とりにく	だいこん にんじん ねぎ しょうが カラーピーマン ゆず ブロッコリー きゅうり もやし	660 846	
14 水	ミニストローネ チョコクリーム ハートのコロッケ こまつなサラダ	パン オリーブゆ じゃがいも マカロニ さつまいも パンこ あぶら チョコクリーム	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ セロリ にんじん トマト こまつな きゅうり もやし あかピーマン レモン	652 811	
15 木	たまなじる ぶりみそづけフライ さんしょくそぼろ	ごはん やきふ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶり ぶたにく たまご	キャベツ にんじん ねぎ しょうが さやいんげん	716 900	スプーン
16 金	わかめスープ ヤンニョムチキン あかねほうれんそうナムル	ごはん さとう でんぶん ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ わかめ とりにく	もやし ブロッコリー ねぎ にんにく あかねほうれんそう にんじん	593 761	
19 月	さわにわん チーズ わふうきんぴらつつみやき ごまネーズサラダ	ごはん ごま エッグフリーマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうふ チーズ	しそ しいたけ たけのこ だいこん にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう ブロッコリー とうもろこし	610 739	カミカミ 節立
20 火	あつあげのみそしる あじこうそうフライ とりにくさっぱり	ごはん パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう あつあげ みそ あじ とりにく	こまつな たまねぎ ねぎ にんにく ごぼう しいたけ だいこん にんじん えだまめ こんにやく	653 842	卒業お祝 い弁当 (第一中)
21 水	カレーうどん ショウロンポウ フルーツあえ	ソフトめん カレールウ こむぎこ ナタデココ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しいたけ たまねぎ しめじ りんご もも ラ・フランス みかん アロエ レモン	803 961	スプーン
22 木	やさしみそスープ こめこはるまき メンマいため	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ こめこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン みそ ぶたにく	だいこん こまつな とうもろこし にんにく キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ メンマ こんにやく カラーピーマン ねぎ	685 878	卒業お祝 い弁当 (第四中)
26 月	のっぺいじる タコ de たこやき なつとう きりぼしだいこんのもの	ごはん さといも でんぶん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう なたと たこ こんぶ とりにく さつまあげ なつとう	しいたけ こんにやく にんじん ねぎ キャベツ だいこん えだまめ	596 771	
27 火	いもだんごじる さばみそに いろどりあえ	ごはん いももち さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ さば	しいたけ だいこん にんじん ねぎ きゅうり こまつな もやし えだまめ	639 843	
28 水	ABCスープ ハンバーグデミソース コーンサラダ	ごはん マカロニ じゃがいも さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく とりにく ツナ	にんじん たまねぎ きゅうり ブロッコリー キャベツ あかピーマン とうもろこし	622 802	
29 木	ワンタンスープ ベストサンド ぶたキムチいため	ごはん ワンタン パンこ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく チーズ	しいたけ たけのこ もやし ねぎ たまねぎ はくさいキムチ はくさい こまつな	698 840	

〈県産食材〉米 (天童産はえぬぎ、雪若丸)、山形県産牛乳、豚肉、もやし、天童産里芋、天童産小松菜、

天童産赤根ほうれん草、納豆、豆腐、えのきたけ、しめじ、なめこ、大根、もやし、りんご、もも、

ラ・フランス

* 給食だより *

食物アレルギーへの理解を深めよう

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？

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）

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、変わる場合があります。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。



☆感想紹介コーナー☆

【七草献立】

今回は1月の献立の感想です。

*「3学期初日で納豆汁…」と心配する職員もいましたが、子どもたちは久しぶりの給食に喜びを感じながら食べていました。（山口小）

*七草を読み上げたら「草〜？」なんて声が出ました。「風邪ひかないようになんだった。」と話したところです。納豆汁、給食で味わうことができよかったです。（寺津児童館）

【パスラボ山形ワイヴァンズ応援給食】

*青森県の郷土料理「せんべい汁」は小麦粉に水と塩を混ぜて焼いたせんべいを汁に入れて食べるという食べ方や元々は保存食だったということを知ることができました。（第四中）

【学校給食週間（群馬県館林市）】

*ごはんがすすむソースカツときんぴらがすごく人気でした。「おっきりこみ」は野菜たっぷり、冬野菜をたくさんとれるいいメニューですね。（第二中）