

# 給食だより2月



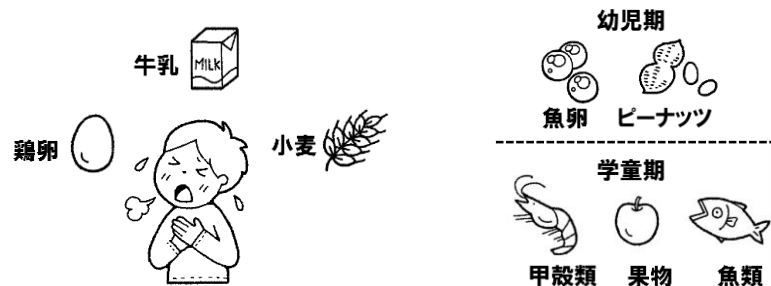
令和6年 1月31日  
音更町立音更中学校

## 食物アレルギーについて

食物アレルギーは、アレルゲン（アレルギーを引き起こす物質）となる食べ物が体内に入ることによって起こります。本来栄養となるはずの食べ物、異物とみなされて排出しようとする現象です。また、食物アレルギーは好き嫌いとは違います。「食べない」のではなく「食べられない」ことや命にかかわることを、食物アレルギーがない人も知っておくことが大切です。

### 食物アレルギーの原因として多い食べ物

### 新規発症例で多い食べ物



### 食物アレルギー どんな症状が出るの？

皮膚症状	粘膜症状	呼吸器症状	消化器症状
 赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿疹など	 白目の充血・はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど	 のどの違和感・かゆみ・締めつけられる感じなど	 気持ちが悪くなる、嘔吐、腹痛、下痢、血便など
そのほか、頭痛、元気がない、ぐったりする、不機嫌などの神経症状や、脈が速い、手足が冷たい、顔色・唇や爪が白いなどの循環器症状もあります。			

アレルゲン（アレルギーを引き起こす物質）によって複数の臓器に全身性の症状があらわれ、生命に危機を与える可能性がある過敏反応のことをアナフィラキシーといい、血圧低下や意識障害をとともなう場合をアナフィラキシーショックといいます。

## 2月のこんだて

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
1日(木)	だいがくいも(めやす4こ) しおラーメン 大学いも 牛乳	塩ラーメン 大学いも さつまいも 牛乳	豚肉 わかめ 牛乳	にんじん もやし 白菜 長ねぎ メンマ
2日(金)	たかはたさんのおいも サウザンサラダ コッパンパン ポークビーンズ 牛乳	コッパンパン ポークビーンズ サウザンサラダ 節分豆 牛乳	コッパンパン じゃがいも(インカのめざめ) 豚肉 大豆 サラダチキン 節分豆 牛乳	にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり にんじん
5日(月)	おとぶけきゅうしよく & たかはたさんのおいも ヨーグルト ビーフカレー 牛乳	ビーフカレー(すずらん和牛入り) ヨーグルト 牛乳	ごはん 麦 じゃがいも(インカのめざめ) 牛肉(すずらん和牛) ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ にんじん
6日(火)	フランクソースにせんキャベツ ブランパン ABCスープ 牛乳	ブランパン ABCスープ フランクソース煮 せんキャベツ 牛乳	ブランパン マカロニ ベーコン フランクフルト 牛乳	玉ねぎ にんじん コーン パセリ せんキャベツ
7日(水)	やくもちょうのぼたて ピリからきゅうり ちゃうかどん 牛乳	中華丼(ぼたて入り) ピリ辛きゅうり 牛乳	ごはん ぼたて 豚肉 牛乳	白菜 にんじん 長ねぎ 椎茸 きくらげ きゅうり
8日(木)	フルーツしらたま わふうスパゲティ 牛乳	和風スパゲティ フルーツ白玉 牛乳	スパゲティ 白玉もち 牛乳	しめじ 玉ねぎ にんじん えのき パイン 黄桃
9日(金)	すのもの ごはん ホイコーロー 牛乳	ごはん 回鍋肉 酢の物 牛乳	ごはん 豚肉 わかめ 焼きちくわ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ ビーマン にんじん しめじ きゅうり

	献立名	おもにエネルギー のもとになる食品	おもに 体をつくる食品	おもに体の調子を 整える食品
13日(火)	ツナサラダ ブランパン はくさいのクリームに ツナサラダ 牛乳	ブランパン 白菜のクリーム煮 ツナサラダ 牛乳	肉団子 牛乳 ツナ 牛乳	白菜 にんじん 玉ねぎ パセリ キャベツ 玉ねぎ にんじん
14日(水)	たかはたさんのおいも ぶりかけ ごはん 根菜汁 いわしの生妻煮 ぶりかけ(のり) 牛乳	ごはん 根菜汁 いわしの生妻煮 ぶりかけ(のり) 牛乳	ごはん 鶏肉 いわしの生妻煮 牛乳	にんじん ごぼう 椎茸 長ねぎ にんじん もやし 椎茸 長ねぎ
15日(木)	ぎょうざ(ひとり3こ) どんこつラーメン ぎょうざ 牛乳	どんこつラーメン ぎょうざ 牛乳	ラーメン 豚肉 ぎょうざ 牛乳	きくらげ 白菜 人参 もやし 長ねぎ
16日(金)	たかはたさんのおいも キャバツメンチ コッパン シャンダンスーフ キャバツメンチ 牛乳	コッパン シャンダンスーフ キャバツメンチ 牛乳	コッパン 鶏肉 キャバツメンチ 牛乳	もやし 白菜 椎茸 にんじん 長ねぎ
19日(月)	チョレギサラダ ごはん たんたんスープ チョレギサラダ 牛乳	ごはん 坦たスープ チョレギサラダ 牛乳	ごはん 鶏肉 牛乳	にんじん ニラ 白菜 もやし メンマ キャベツ もやし 荳わかめ
20日(火)	クリスピーチキン コッパン ミネストローネ クリスピーチキン 牛乳	コッパン ミネストローネ クリスピーチキン 牛乳	コッパン ベーコン クリスピーチキン 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト
21日(水)	ごもくひじき ごはん かみなりじり ごもくひじき 牛乳	ごはん 雷汁 五目ひじき 牛乳	ごはん 豆腐 ひじき 油揚げ 焼きちくわ 牛乳	にんじん ごぼう 長ねぎ 大根 白菜 にんじん
22日(木)	ホクレンさんによる あんこのていぎょう あんむしパン わかめうどん あんむしパン 牛乳	わかめうどん あんむしパン 牛乳	うどん 鶏肉 焼きちくわ 油揚げ わかめ あんこ 牛乳 牛乳	にんじん 長ねぎ 小松菜

	献立名	おもにエネルギー のもとになる食品	おもに 体をつくる食品	おもに体の調子を 整える食品
26日(月)	さきさきチーズ チキンライス ラビオリスープ さきさきチーズ 牛乳	さきさきチーズ チキンライス ラビオリスープ さきさきチーズ 牛乳	チキンライス ラビオリ さきさきチーズ 牛乳	ごはん 麦 ラビオリ ベーコン チーズ 鶏肉 玉ねぎ にんじん キャベツ
27日(火)	ケチャップ ハッシュドポテト クリームパン 豆腐と春雨のスープ ハッシュドポテト ケチャップ 牛乳	ケチャップ ハッシュドポテト クリームパン 豆腐と春雨のスープ ハッシュドポテト ケチャップ 牛乳	ハッシュドポテト 豆腐と春雨のスープ 春雨 じゃがいも 牛乳	クリームパン クリームパン 春雨 豆腐 豚肉 にんじん もやし 椎茸 長ねぎ
28日(水)	たかはたさんのおいも まほっけガーリックフライ ごはん みぞけんちん 真ホッケガーリックフライ 牛乳	まほっけガーリックフライ ごはん みぞけんちん 真ホッケガーリックフライ 牛乳	まほっけガーリックフライ ごはん みぞけんちん 牛乳	ごはん じゃがいも (インカのめざめ) ホッケ にんじん 長ねぎ 大根 ごぼう 白菜 椎茸
29日(木)	フルーツカクテル キーマカレー フルーツカクテル 牛乳	フルーツカクテル キーマカレー フルーツカクテル 牛乳	キーマカレー キーマカレー 牛乳	米 麦 カクテルゼリー 鶏肉 玉ねぎ にんじん トマト パイナップル 黄桃

🌱🌱🌱🌱🌱🌱🌱🌱🌱🌱 **今月の注目メニュー!** 🌱🌱🌱🌱🌱🌱🌱🌱🌱🌱

**たかはたさんのおいも**

**2日・5日・14日・16日・28日 インカのめざめ**

音更町の高畑農場さんが学校給食用に沢山のじゃがいもを提供してくださりました。高畑農場さんでは米ぬかと5種類のミネラルが入った肥料を散布し、収穫後は2℃以下で低温熟成することにより、甘くおいしいじゃがいもに仕上がっています。濃い黄色と強い甘みの特徴の『インカのめざめ』を味わって食べてください♪

**おとぶけ給食**

**5日 ビーフカレー**

今月はすすらん和牛が登場します！  
冷涼な気候と、栄養満点の牧草がそろそろ好条件の音更では、おいしい和牛を育てることができます。



**八雲町のほたて♪**

**7日 中華丼**

ほたて養殖がさかんな八雲町より、学校給食用にほたての無償提供がありました。北海道のほたては全国の水揚げ量の7割を占めています。給食ではほたてのうまみ成分をいかして中華丼に使用します。



**あんこの提供**

**22日 あんむしパン**

ホクレン農業協同組合連合会さんでは、砂糖とてん菜の食育活動を行っています。今回は取り組みの一環として道産の『あんこ』を学校給食用に無償提供いただきました。給食ではあんこを使ったあんむしパンが登場します☆

	月平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校		636kcal	24.2g	20.1g	3.2g
中学校		747kcal	22.9g	22.9g	3.8g

○お知らせ  
物質の都合により、献立の変更・食材料の変更もあります。ご了承ください。