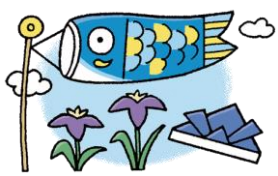


2025年



5月

きゅうしょく

しょくいく

給食・食育だより①

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552

今月のテーマ①・・・食物アレルギー

小学校中学年と中学生の一食あたりの
上段:エネルギー量
下段:食塩相当量 を表示しています。

曜日	月	火	水	木	金
エネルギー 食塩相当量				1 日	2 日
献立と配膳の図	今が旬の春きゅうり！ 給食で味わおう♪ 5月のおすすめやさい もとまちきゅうり 主な生産地域 よしだ もとまち 吉田本町..... つばめしじまん 燕市自慢の ブランドきゅうり	5月の予定① 9(金) 燕南小なし	つばめの給食 Instagram TSUBAME_KYUSHOKU	小 580 kcal 2.2 g 中 706 kcal 2.5 g 春野菜の炒り煮 厚焼きたまご ごはん 大豆ふりかけ もずくのみそ汁	小 600 kcal 2.3 g 中 720 kcal 2.9 g お茶プリン 五色和え 鯛の竜田揚げ 五目ちらし たけのこすまし汁
あかの食品			おもに血や肉となるたんぱく質を含む食品	牛乳 もずく 油揚げ とうふ みそ 厚焼きたまご とり肉 さつま揚げ 大豆ふりかけ	牛乳 かまぼこ わかめ とうふ 鯛 ハム
さいの食品			熱や力のもとになる炭水化物や脂質を多く含む食品	ごはん じゃがいも さとう ごま油	ごはん でんぶん 大豆油 さとう お茶プリン
みどりの食品			体の調子を整えるビタミンやミネラルを多く含む食品	にんじん たまねぎ えのきだけ たけのこ ぜんまい ししいたけ きぬさや	たけのこ にんじん ししいたけ れんこん かんぴょう えのきだけ ねぎ こまつな きくらげ もやし コーン
エネルギー 食塩相当量	5 日	6 日	7 日	8 日	9 日
献立と配膳の図	こどもの日	振替休日	かぼちゃとアーモンドのサラダ かんぱちそば 麦ごはん わらびのみそ汁	ヨーグルト ビーンズサラダ チキントマトカレーライス (麦ごはん)	カラマンダリン マカロニサラダ かしわ天 ゆでうどん かき玉山菜汁
あかの食品			牛乳 ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ かんぱちそば ハム	牛乳 とり肉 豆乳 ひよこ豆 ハム ヨーグルト	牛乳 たまご ぶた肉 油揚げ とり肉 かまぼこ
さいの食品			麦ごはん じゃがいも さとう 米油 アーモンド ノンエッグマヨネーズ	麦ごはん じゃがいも ルウ 米油 赤いんげん豆 さとう	うどん でんぶん 大豆油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ てんぷら粉
みどりの食品			わらび えのきだけ にんじん ねぎ たまねぎ えだまめ かぼちゃ	たまねぎ にんじん トマト りんご グリンピース えだまめ コーン きゅうり	にんじん わらび みすな 山うど ねぎ ししいたけ えのきだけ ほうれんそう きゅうり たまねぎ コーン カラマンダリン
エネルギー 食塩相当量	12 日	13 日	14 日	15 日	16 日
献立と配膳の図	(中学のみ)ミニフィッシュ 春雨スープ ピピンパ (ごはん・肉炒め・ナムル)	五目ひじき 鮭の塩麹焼き ごはん 豚汁	アスパラのサラダ フィッシュアンドチップス りんごとチーズの丸パン 新たまねぎとレタスのスープ	冷凍パイナップル カリカリアーモンドサラダ ハヤシライス (麦ごはん)	おからサラダ パイとポテトのクチャッ 和え ごはん かぶとあおさのみそ汁
あかの食品	牛乳 わかめ とうふ 焼きふた ぶた肉 (中学のみ)ミニフィッシュ	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 鮭の塩麹焼き 大豆 ひじき さつま揚げ	牛乳 チーズ ベーコン たら ハム	牛乳 ぶた肉	牛乳 あおさ とうふ みそ ぶたレバー おから ハム
さいの食品	ごはん はるさめ さとう 米油 こま ごま油	ごはん じゃがいも 米油 さとう	丸パン でんぶん じゃがいも 大豆油 米油 さとう	麦ごはん じゃがいも ルウ 米油 アーモンド さとう	ごはん じゃがいも でんぶん 大豆油 さとう ノンエッグマヨネーズ
みどりの食品	えのきだけ にんじん ねぎ ぜんまい ししいたけ たけのこ もやし こまつな 切干だいこん	だいこん にんじん ごぼう ねぎ さやいんげん	アップルチップ レタス にんじん たまねぎ エリンギ パセリ きゅうり アスパラガス コーン キャベツ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト りんご キャベツ きゅうり コーン パイン	かぶ えのきだけ ねぎ にんじん トマト レモン キャベツ きゅうり

知っていますか？食物アレルギー

どんな症状が出るの？

食物アレルギーとは

食物アレルギーは、アレルギー（アレルギーを引き起こす物質）となる食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物が、異物と見なされて排出しようとするために、アレルギー症状が起こる現象のことです。



みんなでできる！食物アレルギー事故予防

食物アレルギーがある人もない人も、気を付けてほしいことがあります。それは、むやみに「食べ物」をあげたり、もらったりしないということです。見た目だけでは、アレルギーの原因となる食品が入っているかわからない場合もあります。みんなで楽しく食べるためにも気を付けましょう。



※自己判断での食物除去は、子どもの成長に必要な栄養素まで取り除いてしまうこともあります。

気になることがあれば、アレルギー専門の医師に相談して、正確な診断と指導を受けることが大切です。

あげない・もらわない



触れるだけでも

牛乳のアレルギーがあるAちゃん



献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がるとともに減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。もし献立表の中で、初めて食べる食材がある場合は、体調の良い時に、一度おうちで食べて様子を見ていただけると安心です。



出典:家庭とつながる！新食育ブック ©少年写真新聞社

2025年



5月

きゅうしよく

給食

しよくいく

食育

だよい②

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552

今月のテーマ②・・・食事のマナー

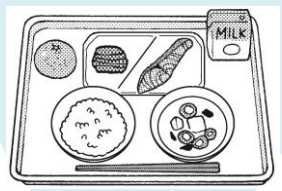
小学校中学年と中学生の一食あたりの
上段:エネルギー量
下段:食塩相当量 を表示しています。

曜日	月	火	水	木	金
	19 日	20 日	21 日	22 日	23 日
エネルギー	小 594 kcal 中 728 kcal	小 630 kcal 中 742 kcal	小 596 kcal 中 730 kcal	小 664 kcal 中 813 kcal	小 643 kcal 中 802 kcal
食塩相当量	小 2.2 g 中 2.6 g	小 1.9 g 中 2.1 g	小 1.6 g 中 1.9 g	小 1.7 g 中 2.1 g	小 2.4 g 中 2.8 g
献立と配膳の図	きゅうりのたくあん和え かつおフライ こくうまがレ ごはん えびあさり入り 太平燕	五目きんぴら 絹揚げの肉みそがけ ごはん 新たまねぎの みそ汁	磯香和え さばのカレー照焼き ごはん 鶏ごぼう汁	フルーツのヨーグルト和え 大豆と小魚のごまがらめ マーボー丼 (麦ごはん)	河内晩柑 海藻サラダ 焼き餃子(2つ) 中華めん みそラーメン スープ
あかの食品	牛乳 ふた肉 あさり えび なた かつおフライ	牛乳 わかめ みそ 生揚げ ふた肉	牛乳 とり肉 とうふ みそ さばのカレー照焼き きざみのり	牛乳 とうふ ふた肉 大豆ミート みそ ちりめんじゃこ 大豆 ヨーグルト	牛乳 ふた肉 みそ 餃子 海藻ミックス ツナ
きいろの食品	ごはん はるさめ 大豆油 さとう ごま	ごはん じゃがいも さとう でんぶん 米油	ごはん さとう	麦ごはん さとう ごま油 でんぶん 大豆油 ごま ぶどうゼリー	中華めん ごま油 さとう ごま
みどりの食品	チンゲンサイ たまねぎ にんじん だけのこ きくらげ トマト きゅうり たくあん	たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな ねぎ ごぼう さやいんげん	にんじん だいこん ごぼう しいたけ こまつな ほうれんそう もやし コーン	にんじん もやし ねぎ しいたけ いら だけのこ みかん パイン もも	チンゲンサイ にんじん もやし メンマ いら ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり 河内晩柑
	26 日	27 日	28 日	29 日	30 日
エネルギー	小 608 kcal 中 740 kcal	小 654 kcal 中 795 kcal	小 628 kcal 中 780 kcal	小 626 kcal 中 781 kcal	小 622 kcal 中 837 kcal
食塩相当量	小 2 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.8 g 中 3.5 g	小 2 g 中 2.4 g	小 1.8 g 中 2.4 g
献立と配膳の図	アップルシャーベット ごま和え あじの南蛮漬 ごはん じゃがいもの みそ汁	茎わかめのチャプチェ 鶏肉の薬味ソースがけ ごはん ならたま 中華スープ	フレンチサラダ ウインナー ケチャップソース コッパ・パソ 豆乳クリーム スープ	納豆の五菜和え 子持ちししゃもフライ (小1つ・中2つ) ごはん 豚キムチ汁	(中学のみ)レモンマフィン アスパラのさっぱり和え 豚肉の生姜炒め ごはん 塩とり汁
あかの食品	牛乳 わかめ 大豆ペースト みそ あじ	牛乳 たまご 焼きふた とうふ とり肉 ふた肉 くきわかめ	牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳 レバー入りウインナー	牛乳 ふた肉 とうふ みそ 子持ちししゃもフライ 納豆 ひじき	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ ふた肉 ツナ
きいろの食品	ごはん じゃがいも 大豆油 さとう でんぶん ごま	ごはん でんぶん さとう ごま油 はるさめ ごま	コッパパン じゃがいも ルウ 米粉 さとう 米油	ごはん 大豆油 ごま	ごはん 米油 さとう でんぶん ごま油 (中学のみ)レモンマフィン
みどりの食品	にんじん たまねぎ しめじ もやし ほうれんそう りんご	いら にんじん えのきだけ ねぎ もやし	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン	いら にんじん だいこん キムチ えのきだけ こまつな たくあん	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ピーマン きゅうり キャベツ アスパラガス

食事のマナーを守って 気持ち良く給食を食べよう

食事のマナーは、一緒にいる人への「思いやり」の気持ちがあらわれたものです。給食だけでなく、家やレストランなどでの食事の場が楽しく、気持ち良い雰囲気になるようにみんなで工夫しましょう。

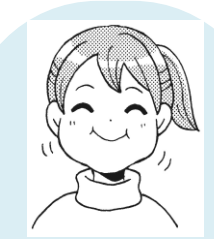
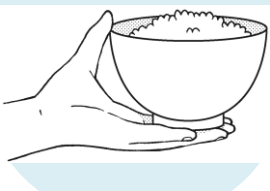
しよくじ ただ
食器を正しく
並べる



ひじをつかず
よい姿勢で食べる



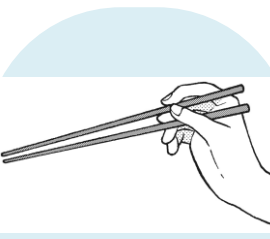
ちや しる
茶わんと汁わんは
手に持って食べる



くち と
口を閉じて
食べる

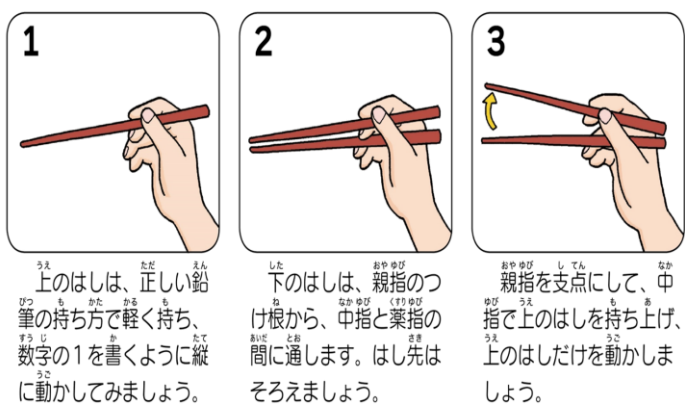


た お
食べ終わるまで
席に座っている

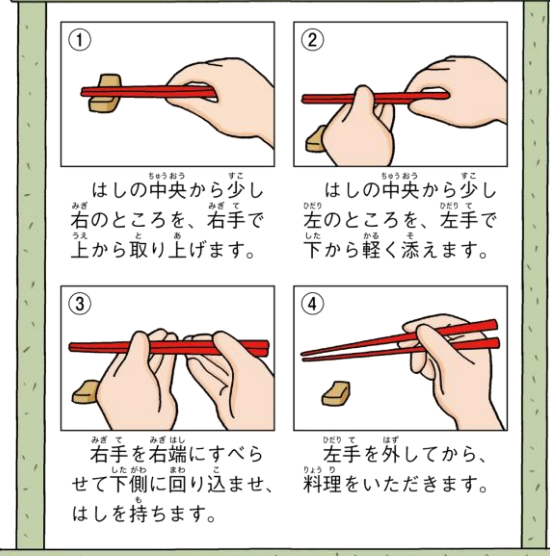


ただ
はしを正しく
使って食べる

基本のはしの持ち方



はしの達人になろう！ はしの取り上げ方

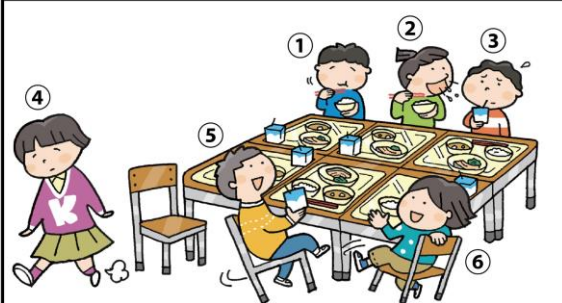


自分にぴったりのはし



マナー違反は だーれだ

右の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



答え ②は口の中に食べ物が入ったまま話しています。中の食べ物が見えたり飛んだりしています。④は食事中に立ち歩いています。周りの人が落ち着かなくなります。⑤、⑥はいすを揺らしています。後ろに倒れると危険です。