



令和7年

2月給食だより



高取小学校

日曜	献立名 <small>【主食】ごはん・パン・めん 【牛乳】 【主菜】肉・魚・卵・大豆料理 【副菜】野菜・きのこ・いも・海そう料理 【汁物】【果物】 など</small>	(あか) おもに体をつくる もとなる食品		(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品		(き) おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実		
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
3月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	604	
	いわしのかばやき	いわし			しょうが		でんぷん こめこ さとう		あぶら
	ごまひじきあえ		ひじき	にんじん こまつな	キャベツ		さとう		ごま
	たっぷりやさいのかすじる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	はくさい だいこん こんにゃく しいたけ				じゃがいも
	いりだいず	だいず							
4火	きんめげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ きんめげんまい	669	
	しゅんやさいのブラウンシチュー	とりにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ だいこん		さとう ハヤシルウ		
	コロッケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん パセリ	たまねぎ		じゃがいも さとう パンこ こむぎこ		あぶら
	キャロットサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし				コーンクリーム ドレッシング
5水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	609	
	ごもくあつやきたまご	たまご とりにく		にんじん ほうれんそう	しいたけ たけのこ		さとう でんぷん		あぶら
	なまあげとだいこんのみそに	ぶたにく なまあげ はんぺん みそ		にんじん	だいこん えだまめ こんにゃく しょうが		さとう		
	はくさいのそくせきあえ		しおこんぶ		はくさい とうもろこし				ごま
6木	サンドイッチロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン	636	
	イタリアンサンドのぐ	ベーコン えび		ピーマン トマト	たまねぎ		パンこ こむぎこ さとう		
	マカロニサラダ	まぐるあぶらづけ		にんじん	きゅうり		マカロニ		マヨドレッシング
	しろはなまめのポタージュスープ	とりにく しろはなまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい マッシュルーム		じゃがいも ペシャメルソース		
7金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	611	
	とうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ にんにく きくらげ		さとう でんぷん		ごまあぶら
	わかさぎのなんばんづけ		わかさぎ		しろねぎ		でんぷん さとう こめこ		あぶら
	ゆでやさいのごまみそあえ			にんじん	もやし きゅうり		はるさめ		パンパンジー ドレッシング
10月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	592	
	あいちの れんこんしりつつくね(2こ)	とりにく			たまねぎ れんこん しょうが		さとう でんぷん		あぶら とんし
	かんとうに	なまあげ はんぺん うずらたまご ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく		なまふ		
12水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	677	
	ささみおおばフライ	とりにく		あおじそ	うめぼし		さとう パンこ こむぎこ		あぶら
	りっちゃんサラダ	ハム かつおぶし	しおこんぶ	にんじん (小)ミニトマト	キャベツ きゅうり とうもろこし		さとう		あぶら
	すいとんじる	あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく はくさい だいこん		すいとん		
13木	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう				ソフトめん	638	
	カレーソース	ぶたにく だいず とうにゅう		にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく		カレールー		
	のりしおポテト		あおりのり				じゃがいも		
	こんにゃくサラダ		わかめ		こんにゃく きゅうり とうもろこし				あおじそ ドレッシング
14金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	688	
	パンブキンハートコロッケ	とりにく		かぼちゃ	たまねぎ		パンこ こむぎこ さとう		あぶら
	きりぼしだいこんと ツナのごまあえ	まぐるあぶらづけ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり				ごま ごまドレッシング
	うちまめじる	ぶたにく だいず みそ	わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん		じゃがいも		
	とうにゅうチョコプリン						チョコプリン		
17月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	630	
	いかフライのレモンに	いか			レモンかじゅう		パンこ こむぎこ さとう		あぶら
	とうにゅうなべ	とりにく みそ とうにゅう とうふ		にんじん ねぎ	はくさい だいこん しいたけ たまねぎ こんにゃく		でんぷん パンこ でんぷんめん さとう		ねりごま
	キャベツのなつばあえ			ひろしまな きょうな だいこんば	キャベツ きゅうり				

日 曜	献立名 （主食）ごはん・パン・めん 【牛乳】 （主菜）肉・魚・卵・大豆料理 【副菜】野菜・きのこ・いちも・海そう料理 【汁物】（果物） など	（あか）おもに体をつくる もとなる食品		（みどり）おもに体の調子を 整えるもとなる食品		（き）おもにエネルギーの もとなる食品		エ ネ ル ギ ー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いちも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
18 火	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		638
	ピリからさんしょくそぼろどんのぐ	ぶたにく とりにく		にら	とうもろこし しいたけ	さとう		
	はるまき	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	こむぎこ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	
	ベーコンとはくさいの ちゅうかスープ	ベーコン		にんじん ねぎ	はくさい きくらげ	はるさめ		
19 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		590
	ちくわのおこのみソースやき	ちくわ かつおぶし	あおりの	ねぎ	キャベツ	こむぎこ		
	れんこんきんぴら	ぶたにく はんぺん あぶらあげ		にんじん	れんこん えだまめ	さとう	ごま ごまあぶら	
	いしかりじる	さけ とうふ みそ		にんじん ねぎ	はくさい だいこん とうもろこし	じゃがいも		
20 木	キャラメルパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン キャラメルこ	あぶら	602
	デミグラスソースオムレツ	たまご			たまねぎ ししいたけ えのきたけ	さとう	あぶら	
	とりにくとブロッコリーの クリームペネ	とりにく	なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし	パンネ ペシャメルソース	オリーブオイル	
	ミニピーチゼリー					ピーチゼリー		
21 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		598
	あつあげのにくみそかけ	なまあげ とりにく みそ			しょうが	さとう	ごま	
	きりぼしだいこんのピリからいため	ぶたにく	いとこんぶ	にんじん	きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら	
	やさいとベーコンの しおこうじスープ	ベーコン あぶらあげ		にんじん みつば	だいこん たまねぎ にんにく	じゃがいも		
25 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		600
	ドライカレー	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ にんにく エリンギ	こむぎこ カレールー	あぶら	
	くきわかめサラダ		くきわかめ		キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ごまあぶら	
	ウインナーとはくさいのスープ	ウインナー		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ			
26 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		591
	あいちやさいのにくだんご(2こ)	とりにく だいず ぶたにく とうふ			たまねぎ れんこん しょうが	さとう でんぶん	あぶら	
	ツナじゃが	まぐるあぶらづけ はんぺん		にんじん さやしんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう		
	とさあえ	ちくわ かつおぶし		こまつな	はくさい	さとう		
27 木	ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		708
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも さとう ハヤシルウ		
	ブロッコリーとコーンのスパソテー	ベーコン		ブロッコリー	とうもろこし たまねぎ	スパゲティ	オリーブオイル	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイン みかん もも			
28 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		628
	とりにくとだいずの ヤンニョムソース	とりにく だいず			しろねぎ しょうが	さとう でんぶん	ごま あぶら	
	はるさめのちゅうかあえ			にんじん	きゅうり もやし しょうが	はるさめ さとう	ごまあぶら	
	とうふとチンゲンサイの ちゅうかスープ	ベーコン とうふ		にんじん チンゲンサイ	はくさい きくらげ			

お知らせ

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

給食回数18回

今月の目標 <給食の時間> 好ききらいなく食べよう <食育> 栄養バランスのよい食事をしよう

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」に悩まされる人も多いのではないで

しょうか。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、食べ物の原因となるものを「食物アレルギー」といいます。

食物アレルギーがある場合は…

アレルギーの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。また、成長するにつれて、食べられるようになる食物もあります。そのため、定期的に専門医療機関を受診し、専門医の指導の下、「必要最小限の除去」にしていけることが大切です。



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が起こる「口腔アレルギー症候群」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。



