

2024年

5月

きゅうしょく

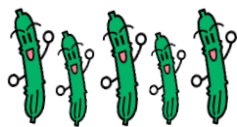
しょくいく

給食&食育だより①

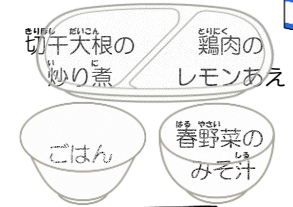
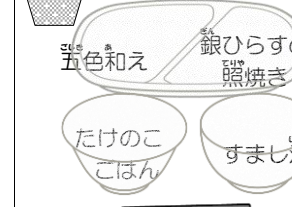
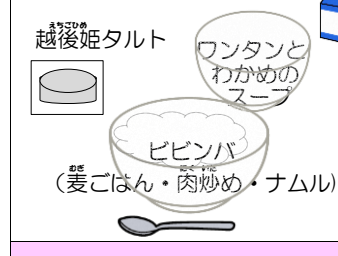
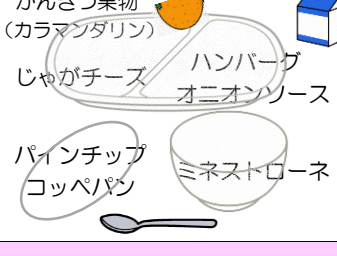
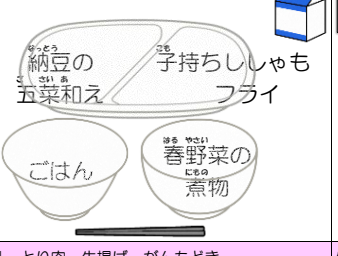
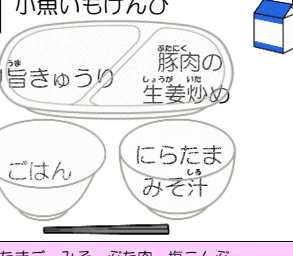
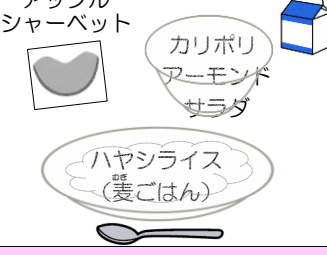
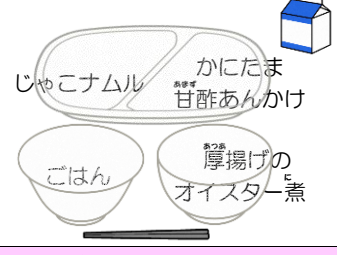
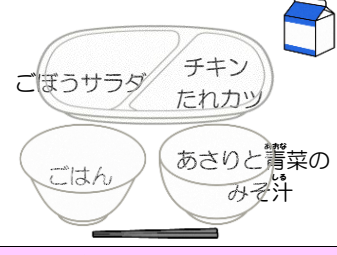
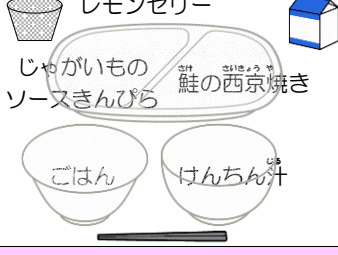
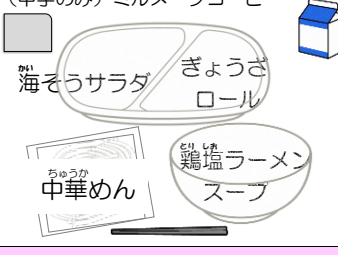
燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552



今月のテーマ①・・・食事のマナー

曜日	月	火	水	木	金
	つばめの給食 Instagram  TSUBAME_KYUSHOKU	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。 	1 日 小 686 kcal 2.2 g 中 828 kcal 2.7 g 	2 日 端午の節句献立 小 543 kcal 2.5 g 中 663 kcal 3.2 g 	3 日 
エネルギー 食塩相当量					
献立と 配膳の図					
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 生揚げ みそ とり肉 さつま揚げ	牛乳 とり肉 油揚げ かまぼこ わかめ ゆば とうふ 銀ひらす ハム	
きいろの食品	 つばめの給食を 毎日紹介しています!	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 ジャがいも でんぶん 大豆油 さとう	ごはん さとう 抹茶プリン	けんぽうきねんひ 憲法記念日
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	キャベツ にんじん たまねぎ きぬさや しももん 切干大根 ししいたけ さやいんげん	たけのこ にんじん ねぎ えのきたけ こまつな きくらげ もやし コーン	
	6 日  振替休日	7 日 小 672 kcal 2.1 g 中 793 kcal 2.7 g 	8 日 小 760 kcal 2.6 g 中 938 kcal 3.5 g 	9 日 小 663 kcal 2.4 g 中 803 kcal 2.8 g 	10 日 小 600 kcal 1.9 g 中 722 kcal 2.4 g 
エネルギー 食塩相当量					
献立と 配膳の図					
あかの食品		牛乳 わかめ 焼きふた ふた肉 牛肉	牛乳 レンズ豆 ベーコン ハンバーグ チーズ	牛乳 とり肉 生揚げ がんもどき 子持ちししゃもフライ ひきわり納豆	牛乳 たまご みそ ふた肉 塩こんぶ かたくちいわし
きいろの食品		麦ごはん ワンタン でんぶん さとう 米油 ごま ごま油 いちごのタルト	パンパン マカロニ さとう 米油 でんぶん ジャがいも	ごはん 米油 ジャがいも さとう 大豆油 ごま	ごはん 米油 さとう でんぶん ごま さつまいも
みどりの食品		えのきたけ ねぎ ぜんまい ししいたけ たけのこ もやし ほうれんそう にんじん コーン	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ ブロッコリー トマト カラマンダリン	たけのこ にんじん ぜんまい きぬさや こまつな のさなな漬 たくあん	にら にんじん たけのこ えのきたけ たまねぎ ピーマン きゅうり
	13 日 小 695 kcal 2.6 g 中 847 kcal 3.1 g 	14 日 小 628 kcal 2.1 g 中 762 kcal 2.6 g 	15 日 小 637 kcal 2.5 g 中 808 kcal 3.2 g 	16 日 減塩愛ディア献立 小 631 kcal 1.7 g 中 775 kcal 2.2 g 	17 日 小 585 kcal 2.7 g 中 757 kcal 3.4 g 
エネルギー 食塩相当量					
献立と 配膳の図					
あかの食品	牛乳 ふた肉 ハム	牛乳 生揚げ ふた肉 かに たまご ちりめんじゃこ	牛乳 油揚げ みそ 大豆ペースト チキンカツ あおのり ハム あさり	牛乳 とうふ とり肉 鮭の西京焼き ふた肉 あおのり	牛乳 とり肉 ぎょうざロール 海そうミックス ツッパ
きいろの食品	麦ごはん ジャがいも ルウ 米油 アーモンド さとう	ごはん 米油 さとう でんぶん ごま ごま油	ごはん 大豆油 さとう ノンエッグマヨネーズ	ごはん ごま油 ジャがいも 米油 レモンゼリー	中華めん ごま油 さとう (中学のみ) ミルメークコーヒー
みどりの食品	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	たけのこ ししいたけ ねぎ だいこん にんじん チンゲンサイ まいだけ きくらげ こまつな もやし	大根菜 ねぎ にんじん だいこん ごぼう きゅうり コーン	だいこん ごぼう にんじん ねぎ こまつな きくらげ ピーマン	もやし にんじん ねぎ たけのこ チンゲンサイ きくらげ キャベツ きゅうり

食事のマナーを身につけよう

正しい位置に置きましょう

5月の予定①
10日(金) 小池中3年生なし

よい姿勢とは・・・

ゲンコツ1つ分あける



いすに深くすわる



背筋はピンとのばす



足の裏は床につける

こんな姿勢は
やめようね和食のマナーでは、ごはんは左側、汁物は右側に置き、肉や
魚などの主菜のおかずは右奥に、野菜などを使った副菜を左
奥に置きます。副菜は左奥に
(野菜のおかず)

ごはんは左側

ひじをつく

横向きにすわる

小学校1年生
の牛乳は、
5月から
200ccが
届きます。主菜は右奥に
(肉や魚などのおかず)

汁物は右側

はし先は、左に向けます

2024年

5月 給食&食育だよ！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・・・食物アレルギーについて

曜日	月	火	水	木	金
	20 日	21 日	22 日	23 日	24 日
エネルギー	小 601 kcal 中 728 kcal	小 666 kcal 中 846 kcal	小 683 kcal 中 823 kcal	小 676 kcal 中 815 kcal	小 638 kcal 中 791 kcal
食塩相当量	小 2 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.8 g 中 3.6 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 あおさ とうふ かまぼこ みそ ぶたレバー とり肉	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ さばの塩焼	牛乳 ぶた肉 えび あさり かまぼこ ちりめんじゃこ 大豆	牛乳 みそ 大豆 ぶた肉 いりたまご おから ツナ	牛乳 ぶた肉 油揚げ なると ひじき ハム
さいの食品	ごはん でんぶん じゃがいも 大豆油 さとう	ごはん じゃがいも さとう こま	麦ごはん 米油 でんぶん ごま油 大豆油 さとう こま ぶどうゼリー マスカットゼリー りんごゼリー	ごはん 米油 さとう ごま油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	うどん ルウ さとう 米油
みどりの食品	えのきたけ ねぎ だいこん にんじん トマト レモン きゅうり 青しそ	キャベツ にんじん ごぼう ねぎ もやし ほうれんそう アスパラガス	キャベツ にんじん たまねぎ もやし たけのこ チンゲンサイ ししいたけ きくらげ パイン みかん もも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ こまつな たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	たまねぎ にんじん ししいたけ ほうれんそう きゅうり キャベツ コーン 河内晩柑
	27 日	28 日	29 日	30 日	31 日
エネルギー	小 608 kcal 中 755 kcal	小 605 kcal 中 729 kcal	小 533 kcal 中 663 kcal	小 634 kcal 中 777 kcal	小 652 kcal 中 792 kcal
食塩相当量	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2.6 g 中 3.3 g	小 1.7 g 中 2.2 g	小 2.4 g 中 3.1 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 ぶた肉 紅ます	牛乳 焼きぶた 肉だんご きんしたまご ハム	牛乳 ベーコン レバー入りあらびきウィンナー かまぼこ	牛乳 油揚げ とうふ みそ かつお あおのり チキンフレーク	牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳 えびフライ 大豆 ハム
さいの食品	ごはん じゃがいも 米油 さとう	ごはん ごま油 はるさめ ごま さとう でんぶん	コッペパン さとう 米油	ごはん でんぶん 大豆油 さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ごはん じゃがいも 米油 ルウ 大豆油 さとう
みどりの食品	にんじん たまねぎ キムチ さやいんげん こまつな もやし なめたけ	にんじん キャベツ たけのこ コーン しいたけ チンゲンサイ ねぎ きゅうり もやし パインアップル	レタス にんじん たまねぎ エリンギ パセリ キャベツ きゅうり 甘夏	なめこ こまつな にんじん だいこん ねぎ きゅうり たまねぎ キャベツ コーン	しめじ にんじん 赤ピーマン たまねぎ ブロッコリー きゅうり アスパラガス コーン キャベツ

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)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を、異物と見なし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。

5月の予定②

20日(月) 小池小・大関小・小中川小
燕中等なし

27日(月) 燕東小・燕西小・燕南小・燕北小なし

30日(木) 燕南小5年生なし

31日(金) 燕南小5年生なし

どんな症状がでるの？

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、湿しなど	 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、おう吐、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・唇やつめが白いなどの循環器症状もあります。			

燕市の給食で提供しない食物

そば・ピーナッツ・くるみ・カシューナッツ・マカダミアナッツ・ヘーゼルナッツ・ピスタチオ・ペカンナッツ(ピーカンナッツ)・ブラジルナッツ・生卵・生魚介類・生(非加熱)魚卵・たらこ・長いも・しいも・キウイは提供しない食物です。

みんなに守ってほしいこと

- 友だちと給食を交換しない
- 走り回ったりふざけたりしない
- 友だちの様子がおかしいと思った時は、すぐに先生に知らせる

触れるだけでも

牛乳のアレルギーがあるAちゃん

ちよつとかゆいかも

大丈夫？

食物アレルギーは触れただけでも症状が出ることもあるのよ

こめん

大丈夫だよ

食物アレルギーかな？と思ったら、学校から『学校生活管理指導表』をもらい、医師の診断を受けましょう。



お子さんによっては、給食で初めて食べる食材がでることがあるかもしれません。そのような場合は、ご家庭で一度食べる経験をさせていただきますようお願いいたします。