

2025年
5月

きゅうしょく しょくいく
給食・食育だよ！①

燕市西部学校給食センター
TEL 0256 (77) 8844
FAX 0256 (77) 8845

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：エネルギー量、下：食塩相当量を
それぞれkcal、gで表示しています。

曜日	月	火	水	木	金
	5月のおすすめやさい もとまちきゅうり	つばめの給食		1日	2日 端午の節句献立
エネルギー 食塩相当量				小 584 kcal 2.1 g 中 714 kcal 2.5 g	小 593 kcal 2.2 g 中 713 kcal 2.6 g
献立と 配膳の図	もとまちきゅうりは 今が旬の春きゅうり！ 給食で味わおう！	つばめの給食		ごはん 厚焼きたまご もずくのみそ汁	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	主な生産地域 よし だちまち 吉田本町	Instagramで 「つばめの給食」配信中！		牛乳 もずく 油揚げ 豆腐 みそ 厚焼きたまご 鶏肉 さつま揚げ ごま入り大豆ふりかけ	牛乳 かまぼこ わかめ 豆腐 鯛 ハム
きいろの食品				ごはん じゃがいも 米油 砂糖 ごま油	ごはん でんぶん 大豆油 砂糖 お茶プリン
みどりの食品				にんじん 玉ねぎ えのきだけ たけのこ ぜんまい キヌサヤ	たけのこ にんじん 長ねぎ えのきだけ こまつな キクラゲ もやし コーン れんこん かんぴょう ししいたけ
5日	6日	7日	8日	9日	
エネルギー 食塩相当量		小 676 kcal 2.2 g 中 780 kcal 2.3 g	小 728 kcal 2.0 g 中 905 kcal 2.4 g	小 715 kcal 1.8 g 中 871 kcal 2.1 g	
献立と 配膳の図	こどもの日	振替休日	ヨーグルト ビーンズサラダ チキントマトカレー (麦ごはん)	柑橘系果物(ゆず・みかん) マカロニサラダ かしわ天 うどん かき玉山菜汁	かぼちゃとアーモンドのサラダ かんぱちそぼろ ごはん わらびのみ みそ汁
あかの食品			牛乳 鶏肉 豆腐 ひよこ豆 ハム ヨーグルト	牛乳 鶏卵 豚肉 油揚げ 鶏肉 かまぼこ	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 かんぱちそぼろ ハム
きいろの食品			麦ごはん じゃがいも 米油 ルウ 赤いんげん豆	うどん でんぶん 大豆油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 天ぷら粉	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 アーモンド ノンエッグマヨネーズ
みどりの食品			玉ねぎ トマト しょうが にんにく グリンピース 枝豆 コーン きゅうり にんじん	えのきだけ にんじん 長ねぎ ししいたけ 山菜ミックス ほうれん草 きゅうり 玉ねぎ コーン カラマンダリン	わらび 長ねぎ にんじん えのきだけ 玉ねぎ しょうが 枝豆 かぼちゃ
12日	13日	14日	15日	16日	
エネルギー 食塩相当量	小 604 kcal 1.9 g 中 759 kcal 2.8 g	小 637 kcal 1.8 g 中 798 kcal 2.2 g	小 696 kcal 1.9 g 中 848 kcal 2.4 g	小 660 kcal 2.1 g 中 798 kcal 2.6 g	小 676 kcal 2.7 g 中 832 kcal 3.3 g
献立と 配膳の図	中学のみ ミニフィッシュ 春雨スープ ビビンバ (ごはん、肉炒め、ナムル)	五目ひじき 鮭の塩麴焼き ごはん 豚汁	おからサラダ パ-とポ-トのケチャップ和え ごはん かぶとあおさの みそ汁	冷凍パ-インコンボ-ト カリポリアーモンドサラダ ハヤシライス (麦ごはん)	アスパラのサラダ フィッシュアド-ティブ りんごとチーズの コンボ-ト 新玉ねぎと レタスのスープ
あかの食品	牛乳 わかめ 豆腐 焼き豚 豚肉 中学のみミニフィッシュ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鮭の塩麴焼き 大豆 ひじき さつま揚げ	牛乳 あおさ 豆腐 みそ 豚レバー おから ハム	牛乳 豚肉	牛乳 チーズ ベーコン たら ハム
きいろの食品	ごはん 春雨 でんぶん ごま 砂糖 米油 ごま油	ごはん じゃがいも 米油 砂糖	ごはん じゃがいも 大豆油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ でんぶん	麦ごはん じゃがいも ルウ 米油 アーモンド 砂糖	コッペパン 米油 でんぶん じゃがいも 大豆油 砂糖
みどりの食品	にんじん 長ねぎ しょうが にんにく ぜんまい ししいたけ たけのこ こまつな 切干大根 もやし えのきだけ	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ さやいんげん	かぶ えのきだけ 長ねぎ にんじん トマト レモン キャベツ きゅうり	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン 冷凍パインコンボ-ト	りんご レタス にんじん 玉ねぎ エリンギ パセリ キャベツ きゅうり アスパラガス

し しょくもつ
知っていますか？食物アレルギー

しょくもつ
食物アレルギーとは

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。

しょうじょう
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。			

みんなでできる！食物アレルギー事故予防

あげない・もらわない

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、おやみに「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。



出典：家庭とつながる！新食育ブック ©少年写真新聞社

※自己判断での食物除去は、子供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。



今月の予定①

15日(木)～16日(金)
分水北小6年生・島上小6年生なし

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、体調の良いときに、一度おうちで食べて様子を見ていただくと安心です。



2025年
5月

きゅうしょく しょくいく
給食・食育だより②

燕市西部学校給食センター
TEL 0256 (77) 8844
FAX 0256 (77) 8845

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：エネルギー量、下：食塩相当量を
それぞれkcal、gで表示しています。

曜日	月	火	水	木	金
	19 日	20 日	21 日	22 日	23 日
エネルギー	小 604 kcal	小 629 kcal	小 594 kcal	小 651 kcal	小 680 kcal
食塩相当量	中 2.2 g	中 2.2 g	中 2.1 g	中 3.1 g	中 2.4 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 コクウまぐレ ごはん えびあさり入り 太平洋燕	五目きんぴら 厚揚げの肉みそがけ ごはん 新玉ねぎの みそ汁	磯香和え さばのカレー照焼き ごはん 鶏ごぼう汁	柑橘果物(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	フルーツのヨーグルト和え 大豆と小魚のごまがらめ SDGs マーボー丼 (麦ごはん)
あかの食品	牛乳 豚肉 えび あさり なた かつおフライ	牛乳 わかめ みそ 厚揚げ 豚肉	牛乳 鶏肉 豆腐 さばのカレー照焼き みそ のり	牛乳 豚肉 みそ 焼き餃子 海藻ミックス ツナ	牛乳 豆腐 豚肉 大豆ミート みそ 大豆 ちりめんじゃこ ヨーグルト
きいろの食品	ごはん 春雨 米油 でんぷん 大豆油 ごま	ごはん じゃがいも でんぷん 大豆油 砂糖 米油	ごはん 砂糖	中華めん ごま油 砂糖 ごま	麦ごはん 砂糖 ごま油 でんぷん 大豆油 ごま ゼリー
みどりの食品	チンゲン菜 玉ねぎ にんじん たけのこ キクラゲ しょうが トマト きゅうり たくあん	玉ねぎ にんじん 長ねぎ えのきたけ こまつな しょうが ごぼう さやいんげん	にんじん 大根 ごぼう しいたけ こまつな ほうれん草 もやし コーン	にんじん もやし チンゲン菜 にら 長ねぎ メンマ キクラゲ にんにく しょうが キャベツ きゅうり 河内晩柑	しょうが にんにく もやし チンゲン菜 にんじん 長ねぎ たけのこ しいたけ にら みかん パイン 黄桃
	26 日	27 日	28 日	29 日	30 日
エネルギー	小 601 kcal	小 621 kcal	小 655 kcal	小 626 kcal	小 614 kcal
食塩相当量	中 2.6 g	中 2.6 g	中 2.8 g	中 2.5 g	中 3.7 g
献立と配膳の図	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	アップルシャーベット ごま和え あじの南蛮漬け 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 にら玉 中華スープ	納豆の五菜和え 子持ちししゃもフライ(小1本・中2本) ごはん 豚キムチ汁	フレンチサラダ ウィンナー ケチャップソース コッパパン 豆乳 クリームスープ
あかの食品	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 ツナ 豆腐	牛乳 わかめ 大豆ペースト みそ あじ	牛乳 焼き豚 鶏卵 豆腐 鶏肉 豚肉 茎わかめ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 子持ちししゃもフライ 納豆 ひじき	牛乳 鶏肉 ベーコン レバー入りウィンナー 豆乳
きいろの食品	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 でんぷん ごま油 中学のみレモンマフィン	ごはん じゃがいも でんぷん 大豆油 砂糖 ごま	ごはん でんぷん 砂糖 ごま油 春雨	ごはん 大豆油	コッパパン 米油 じゃがいも ルウ 米粉 砂糖
みどりの食品	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ ピーマン しょうが キャベツ きゅうり アスパラガス	にんじん 玉ねぎ しめじ ほうれん草 もやし アップルシャーベット	にら にんじん えのきたけ キクラゲ しょうが 長ねぎ にんにく もやし	にら にんじん 大根 白菜キムチ えのきたけ しめじ にんにく しょうが こまつな たくあん	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ トマト キャベツ きゅうり コーン

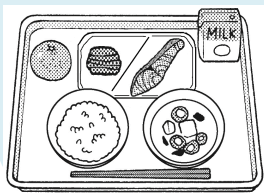
食事のマナーを守って 気持ち良く給食を食べよう

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。

今月の予定②

19日(月) 吉田小なし
22日(木)～23日(金)
吉田南小6年生なし
26日(月) 粟生津小、吉田北小、
分水小なし

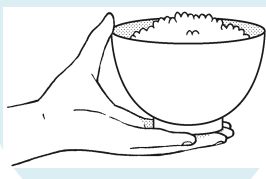
食器を正しく
並べる



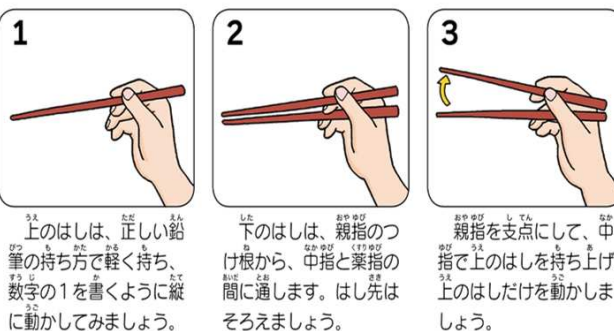
ひじをつかず
よい姿勢で食べる



茶わんと汁わんは
手に持って食べる



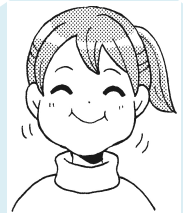
基本のはしの持ち方



自分にぴったりのはし



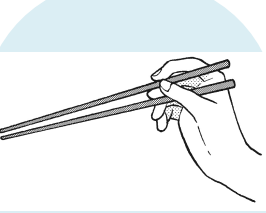
口を閉じて
食べる



食べ終わるまで
席に座っている

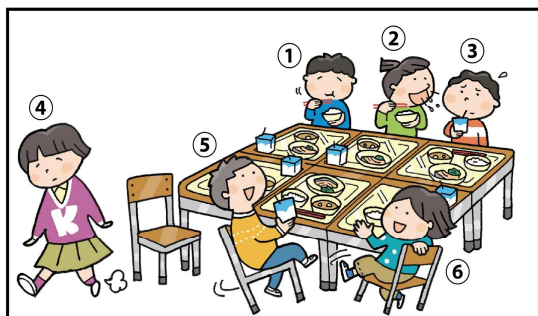


はしを正しく
使って食べる

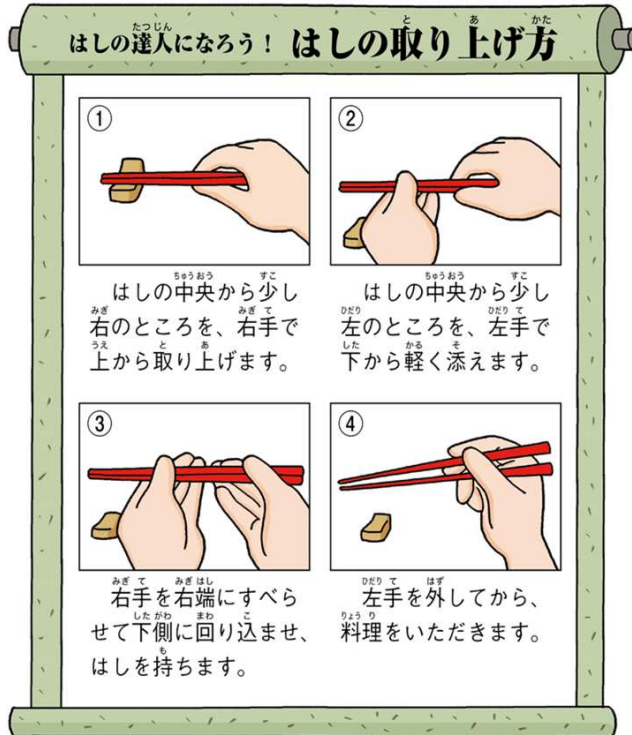


マナー違反は
だーれだ

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をしています。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。



出典:家庭とつながる!新食育ブック ©少年写真新聞社

