

2月 給食だより

5向陽中学校301号
令和6年1月29日
杉並区立向陽中学校
校長 齋藤 耕一郎
栄養士 青地 笑



2月3日は節分です。節分は本来季節の変わり目の立春、立夏、立秋、立冬の前日のことです。現在では立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え大切にしていました。3年生はいよいよ受験本番となりますが、規則正しい生活と栄養バランスのよい食生活を心がけ、体調管理に気をつけてがんばってください。

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」の症状に悩まされている方も多いのではないのでしょうか？花粉症もアレルギーの一つですが、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、食べ物が原因となるものを「食物アレルギー」と呼びます。

食物アレルギーの原因食物は？

消費者庁では、重篤度・症例数の多い8品目を「特定原材料」として、加工食品などへの表示を義務付けています。

そのほかにも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。



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などが起こる「口腔アレルギー症候群」（花粉-食物アレルギー症候群ともいう）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。



アナフィラキシーについて

アナフィラキシーは、複数の臓器にわたって全身にアレルギー症状が現れることで、アナフィラキシーのうち、血圧低下や意識障害を伴う場合をアナフィラキシーショックといい、一刻も早く治療しないと命に関わります。

★特定原材料：8品目（義務表示）



食品表示基準が一部改正され、2023年3月9日から「くるみ」が特定原材料に追加されました。くるみにアレルギーがある場合は、ペカンナッツにも注意が必要です。



食物アレルギーは症状が出ずに食べられる量が人によって異なり、成長するにつれて変わる場合もあります。定期的に専門の医療機関を受診し、医師の診断のもと、「必要最小限の原因食物の除去を心がけることが大切です。」

★特定原材料に準ずるもの：20品目（推奨表示）

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン



2月は、「柑橘の食べ比べ」を実施します

①甘平（かんぺい）

甘平は「西の香り」と「ポンカン」を掛け合わせてできた柑橘です。甘くて、平べったい形状をしているこの名が付けられたといわれています。薄皮でジューシーな果肉がびっしり詰まっているのが特徴です。一噛みすると口いっぱい果汁が広がります。一粒一粒にしっかりとした存在感があり、フレッシュなシャキシャキ感、プチプチ感を楽しむことができます。



②デコポン

デコポンは「清見（きよみ）」と「ポンカン」を掛け合わせてできた柑橘です。上部がこぶのようにぼこりと盛り上がっているユニークな見た目がチャームポイントです。「デコのある清見ポンカン」を縮めてデコポンと名付けられたといわれています。果肉はぷりっとしていて噛みごたえのある食感です。また、香りが強いのも特徴です。



給食は様々な食品の「体験の場」です。少しでも多くの食品を味わってほしいと思っています。

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 木	ごはん（あきたこまち） ほっけの塩焼き 煮しめ りんごのヨーグルトケーキ	○	牛乳、しまほっけ、とり肉、生揚げ、さば節、たまご、プレーンヨーグルト	米、炒め油、こんにゃく、里芋、さとう、サラダ油、小麦粉	だいこん、しょうが、ごぼう、れんこん、たけのこ、にんじん、さやえんどう、りんご、レモン	783 kcal 34.0 g 23.4 g
2 金	大豆入りじゃこごはん いわしの揚げびたし 豆腐とわかめのすまし汁 いそ和え	○	大豆、ちりめんじゃこ、あおのり、牛乳、いわし、さば節、とうふ、乾燥わかめ、もみり	米、米粒麦、でんぷん、白炒りごま、揚げ油、さとう	しょうが、ながねぎ、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、ホールコーン	717 kcal 34.5 g 21.8 g
5 月	ピザトースト ホワイトシチュー 三色ピクルス オレンジゼリー	○	ベーコン、ピザ用チーズ、牛乳、豚肉、レンズまめ、とり骨、脱脂粉乳、調理用牛乳、プロセスチーズ、ゼラチン、粉寒天	食パン、炒め油、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、さとう	にんにく、たまねぎ、ピーマン、しょうが、にんじん、グリーンピース、だいこん、きゅうり、オレンジジュース	785 kcal 33.0 g 27.9 g
6 火	四川豆腐ライス 三色ナムル 牛奶豆腐	○	豚挽き肉、とり骨、絹とうふ、牛乳、粉寒天、調理用牛乳	米、押し麦、炒め油、でんぷん、ごま油、さとう、白炒りごま	にんにく、ながねぎ、ピーマン、もやし、こまつな、にんじん、みかん	745 kcal 28.4 g 21.3 g
7 水 ★	麦ごはん 揚げぶりのみぞれ煮 スキージ キャベツトコマツナのからし和え	○	牛乳、ぶり、かつお節、豚肉、とうふ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、押し麦、揚げ油、でんぷん、さとう、炒め油、つきこんにゃく、さつまいも	しょうが、だいこん、万能ねぎ、ごぼう、にんじん、ながねぎ、こまつな、キャベツ	794 kcal 33.2 g 27.7 g
8 木	ホイコーロー丼 トックスープ フルーツヨーグルト	○	豚もも肉、赤色辛みそ、牛乳、出し昆布、さば節、とり肉、たまご、粉寒天、プレーンヨーグルト	米、米粒麦、炒め油、さとう、でんぷん、ごま油、トック	にんにく、キャベツ、ながねぎ、エリンギ、ピーマン、赤ピーマン、だいこん、にんじん、こまつな、みかん、パイナップル、もも	728 kcal 28.3 g 17.0 g
9 金	パエリア チーズオムレツ 野菜スープ	○	とり肉、いか、むきえび、あさり水煮、牛乳、たまご、タイスチーズ、豚肩肉、レンズまめ、とり骨	米、米粒麦、バター、炒め油、でんぷん、さとう、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、スライスマッシュルーム、ピーマン、キャベツ、にんじん、こまつな	780 kcal 40.3 g 21.3 g
13 火 ★	ひじきごはん わかさぎの甘酢かけ 飛鳥汁 みかん	○	干ひじき、とり肉、油揚げ、牛乳、わかさぎ、さば節、淡色辛みそ、赤色辛みそ、調理用牛乳	米、米粒麦、サラダ油、炒め油、つきこんにゃく、さとう、小麦粉、でんぷん、揚げ油、じゃがいも	乾しいたけ、にんじん、しょうが、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、みかん	768 kcal 32.6 g 26.6 g
14 水	親子丼 荳わかめサラダ さつまいもブラウニー	○	とりもも肉、さば節、たまご、牛乳、荳わかめ、調理用牛乳	米、米粒麦、炒め油、しらたき、さとう、三温糖、油、小麦粉、サラダ油、さつまいも、チョコチップ	たまねぎ、乾しいたけ、にんじん、きゅうり、もやし	911 kcal 31.7 g 28.5 g
15 木	麦ごはん さわらの香味焼き じゃが芋もち 野菜のおかかあえ	○	牛乳、さわら、あおのり、ピザ用チーズ、かつお節	米、押し麦、さとう、白炒りごま、ごま油、じゃがいも、でんぷん	しょうが、ながねぎ、にんにく、こまつな、もやし	711 kcal 32.7 g 21.4 g
16 金	スパゲティミートソース ごぼうサラダ 米粉のきなこケーキ	○	豚挽き肉、レンズまめ、ピザ用チーズ、牛乳、きな粉、豆乳	スパゲティ、サラダ油、炒め油、白すりごま、さとう、米粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、スライスマッシュルーム、ホールトマト、ごぼう、きゅうり、キャベツ、こまつな	867 kcal 32.2 g 30.3 g
19 月	シーフードカレー じゃこサラダ 甘平	○	豚肩肉、いか、むきえび、あさり水煮、豚骨、プロセスチーズ、牛乳、ちりめんじゃこ	米、押し麦、炒め油、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、白炒りごま、さとう、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、りんご、グリーンピース、こまつな、キャベツ、きゅうり、甘平	782 kcal 27.9 g 23.8 g
20 火	麦ごはん メンチカツ 冬野菜汁 でこぼん	○	牛乳、豚挽き肉、ベーコン、たまご、さば節、油揚げ、とうふ	米、押し麦、パン粉、小麦粉、揚げ油、里芋	たまねぎ、ごぼう、にんじん、かぶ、ながねぎ、かぶの葉、でこぼん	890 kcal 33.1 g 35.0 g
21 水	ツナコーンピラフ サモサ シャキシャキ和え ガンバルソースープ	○	マグロ、缶詰水煮、フレーク、ホワイト牛乳、大豆、豚挽き肉、レンズまめ、ベーコン、ひよこまめ、とり骨	米、米粒麦、バター、ジャンボキョウザの皮、炒め油、じゃがいも、小麦粉、揚げ油、さとう、白炒りごま、ごま油	ホールコーン、たまねぎ、にんじん、切干大根、もやし、こまつな、きゅうり、にんにく、しょうが、キャベツ	771 kcal 26.6 g 20.5 g
22 木	醤油ラーメン 味付けうずらたまご ゆかり和え キャラメルポテト	○	豚もも肉、煮干し、とり骨、牛乳、うずら卵	中華めん、サラダ油、炒め油、ごま油、さつまいも、揚げ油、三温糖、無塩バター	にんにく、たまねぎ、しょうが、もやし、木茸、にんじん、ながねぎ、こまつな、乾しいたけ、キャベツ、きゅうり、ゆかり	776 kcal 27.6 g 24.8 g
26 月	麦ごはん いかのチリソース 肉片湯 カステラ	○	牛乳、いか、豚肩肉、豚骨、出し昆布、たまご、調理用牛乳	米、押し麦、でんぷん、揚げ油、ごま油、さとう、白炒りごま、炒め油、強力粉、小麦粉、はちみつ、グラニュー糖	にんにく、しょうが、ながねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、木茸、ながねぎ	762 kcal 29.5 g 21.2 g

※食材購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

★マークは国内産食材の日です。