

2月学校給食献立カレンダー

時野のやさいから食べる

2月3日は「せつぶん」

月	火	水	木	金
<b>一口食は野菜から!</b>				
こんだて	あかきみどり	こんだて	あかきみどり	こんだて
食べ事の時、野菜から食べることや野菜をしつかり食べることで次のような働きがあります。	①食べ過ぎをふせぐ ②排便がスムーズになる ③病気にかかりにくくなる	北海町では、「一口目は野菜から」をスローガンに、食事の最初に野菜から食べる食習慣の普及に取り組んでいます。野菜を食べて健康な体をつくりましょう。	5 マーチャルビーンズ 牛乳 ふゆやさいのサラダ しょくパン コーンボタージュ ぎゅうにゅうベーコンハム コッペパン ジャガトマト マーチャルビーンズ ドレッシング たまねぎにんじんねぎ えだまめ コーン バセリフロッカドリマー コーラー 小エネルギー 640Kcal中エネルギー 836Kcal	6 マーチャルビーンズ 牛乳 ふゆやさいのサラダ しょくパン コーンボタージュ ぎゅうにゅうベーコンハム コッペパン ジャガトマト マーチャルビーンズ ドレッシング たまねぎにんじんねぎ えだまめ 小エネルギー 586Kcal中エネルギー 761Kcal
2月3日は【せつばん】	2月7日(水)	2月13日(火)	2月19日(月)	2月26日(月)
節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目に病気などに要注意です。朝食のために豆をまぐ行事が行われます。「いわし」の頭を「ひいらぎ」の袋にさして玄関前にかざる風習もあります。	湯浦小学校 リクエストメニュー 2月7日(水)	星ヶ丘小学校 リクエストメニュー 2月13日(火)	星ヶ丘小学校 リクエストメニュー 2月19日(月)	星ヶ丘小学校 リクエストメニュー 2月26日(月)
この日は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目に病気などに要注意です。朝食のために豆をまぐ行事が行われます。「いわし」の頭を「ひいらぎ」の袋にさして玄関前にかざる風習もあります。	6 マーチャルビーンズ 牛乳 ふゆやさいのサラダ しょくパン コーンボタージュ ぎゅうにゅうベーコンハム コッペパン ジャガトマト マーチャルビーンズ ドレッシング たまねぎにんじんねぎ えだまめ 小エネルギー 586Kcal中エネルギー 761Kcal	7 リクエストメニュー 牛乳 パンパンジャーサラダ さかなフライ ミルクパン たまねぎせかめスープ ぎゅうにゅうあげみそ ホキフライ とりにく ミルクパン こまあぶらあぶら ドレッシング にんじんえのきだまねぎねぎ きゅうりキャベツもやし 小エネルギー 569Kcal中エネルギー 717Kcal	8 マーチャルビーンズ 牛乳 きりほししいこんのすのもの わかつめごはん たまねぎせかめスープ ぎゅうにゅうあげみそ ホキフライ とりにく ミルクパン こまあぶらあぶら ドレッシング にんじんえのきだまねぎねぎ きゅうりキャベツもやし 小エネルギー 569Kcal中エネルギー 717Kcal	9 マーチャルビーンズ 牛乳 もやしのこまあえ もぎごはん ちくせんに ぎゅうにゅうあげみそ ホキフライ とりにく ミルクパン こまあぶらあぶら トマトたまごのスープ にんじんえのきだまねぎねぎ きゅうりキャベツもやし 小エネルギー 569Kcal中エネルギー 717Kcal
1 木曜日は【せつばん】	2月14日(火)	2月20日(月)	2月26日(月)	2月27日(火)
この日は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目に病気などに要注意です。朝食のために豆をまぐ行事が行われます。「いわし」の頭を「ひいらぎ」の袋にさして玄関前にかざる風習もあります。	14 リクエストメニュー 牛乳 コロコロサラダ コッペパン ポークカレー ぎゅうにゅうぶたにく だしチーズ こめむきじかがいも あぶらさとう たまねぎにんじんきゅうり しょうが コーン 小エネルギー 583Kcal中エネルギー 761Kcal	15 リクエストメニュー 牛乳 インティアンファティッシュ シューグリーム コッペパン トマトたまごのスープ ぎゅうにゅうぶたにく だしチーズ こめむきじかがいも あぶらアーモンドさとう シューグリーム トマトたまねぎにんじん キヤベツ えだまめ 小エネルギー 593Kcal中エネルギー 735Kcal	16 声北高校のおこめです 牛乳 おろしハンバーグ にぼし むぎごはん さつまじる ぎゅうにゅうぶたにく キャベツ こめむきじかがいも トマトたまごのスープ にんじんたいこん こぼうしめじ ねぎしようが だいこん 小エネルギー 593Kcal中エネルギー 735Kcal	17 声北高校のおこめです 牛乳 たいこんのそぼろに にぼし むぎごはん ふたじる ぎゅうにゅうぶたにく キャベツ こめむきじかがいも トマトたまごのスープ にんじんたいこん こぼうしめじ ねぎしようが だいこん 小エネルギー 593Kcal中エネルギー 735Kcal
2月3日は【せつばん】	2月21日(水)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)
この日は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目に病気などに要注意です。朝食のために豆をまぐ行事が行われます。「いわし」の頭を「ひいらぎ」の袋にさして玄関前にかざる風習もあります。	21 リクエストメニュー 牛乳 ソテー さかなのマスタードやき ひのくにパン たいこんボトフ ぎゅうにゅうえだまめホキ ひのくにパン ベーコン ひんじんたいにんキャベツ たまねぎぼうれんそう コーン あかヒーマンじ 小エネルギー 578Kcal中エネルギー 746Kcal	22 リクエストメニュー 牛乳 シーサーサラダ コッペパン トマトキヤベツ ぎゅうにゅううりゅうインナー チーズ ハム コッペパン さとうオリーブ油 スパゲティドレッシングブルトン たまねぎにんじん マッシュルーム にんにく ピーマン ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー 小エネルギー 633Kcal中エネルギー 798Kcal	23 リクエストメニュー 牛乳 うのはなえ むぎごはん にくじやが ぎゅうにゅうぶたにく ハム あつあげおから こめむきじかがいも あぶらさとう リコモーズ こま たまねぎにんじん きゅうり キヤベツ きゅうり くらげ 小エネルギー 608Kcal中エネルギー 760Kcal	24 リクエストメニュー 牛乳 マカロニニラダ ココアパン チキンピーンズ ぎゅうにゅうぶたにく ツナ ココアパン じゃがいも ココアパン ジャガイモ さとうあぶら マカロニ リコモーズ にんじん チンゲンサイ はくさ ねぎ きくらげ きゅうり にんじん マッシュルーム きゅうり グリンピース 小エネルギー 644Kcal中エネルギー 711Kcal 小エネルギー 600Kcal中エネルギー 784Kcal
2月3日は【せつばん】	2月28日(水)	2月29日(木)	2月30日(金)	2月31日(土)
この日は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目に病気などに要注意です。朝食のために豆をまぐ行事が行われます。「いわし」の頭を「ひいらぎ」の袋にさして玄関前にかざる風習もあります。	26 北海道森町の クリーンサラダ ホタテのパンチュー コッペパン こめこシチュー ぎゅうにゅうえだまめホキ ほたて えだまめ あぶら バター こめこ さとう たまねぎにんじんマッシュルーム キャベツ きゅうり コーン 小エネルギー 556Kcal中エネルギー 711Kcal	27 セレクト給食 牛乳 きゅうりのビリカラ はるまきかわい むぎごはん にくだんこスープ ぎゅうにゅうにくだんご はるまき どうぶつシュウマイ こめむき はるさめ あぶら ごまあぶらさとう にんじん チンゲンサイ はくさ ねぎ きくらげ きゅうり にんじん マッシュルーム きゅうり グリンピース 小エネルギー 608Kcal中エネルギー 782Kcal 小エネルギー 600Kcal中エネルギー 784Kcal	28 セレクト給食 牛乳 マカロニニラダ ココアパン チキンピーンズ ぎゅうにゅうぶたにく ツナ ココアパン じゃがいも ココアパン ジャガイモ さとうあぶら マカロニ リコモーズ にんじん チンゲンサイ はくさ ねぎ きくらげ きゅうり にんじん マッシュルーム きゅうり グリンピース 小エネルギー 644Kcal中エネルギー 793Kcal 小エネルギー 600Kcal中エネルギー 784Kcal	29 セレクト給食 牛乳 キヤベツのうめドレッシング むぎごはん おやこに ぎゅうにゅうぶたにく ツナ あつあげおから こめむきじかがいも さとうあぶら おやこに さこうあぶら おやこに にんじん たまねぎ いりこ いんじん キャベツ きゅうり コーン 小エネルギー 644Kcal中エネルギー 793Kcal 小エネルギー 600Kcal中エネルギー 784Kcal

★地元で生産された野菜等を要用する日は、公立の横にラストがあります。棊じみください。

2月

# つうしん パケパケ通信

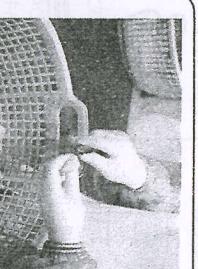
令和6年2月  
青北町学校給食センター

節分の翌日は立春です。雪の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しい季節です。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気の予防には手洗い・うがいを忘れずに、たっぷりすいみんをとつて栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。

## ほっかいどうもりまち

## 北海道森町からホタテをいたしました

森町は、北海道の南にある渡島半島の南東部に位置する小さな町です。町名はアイヌ語の「オニウシ」＝「樹木の多くあるところ」からきており、春には1000本以上の桜が咲き誇る桜の名所で、秋は紅葉の景勝地でもあります。また、ホタテや毛ガニなどの海の幸が豊富で、ホタテの水揚げ量は年間約15,000トンあります。



\*いただいたホタテは、2月26日(月)「ホタテのポン酢焼き」で給食に登場です。お楽しみに!!

## 食物アレルギーへの理解を深めよう



穀をむいたホタテの貝柱はとてもぶりぱりしています。洗浄し、ひとつひとつゴミや殻のかけらが付着していないかチェックし、丁寧に取り除きます。

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でしょか? 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、ある特定の異物に反応して過剰に反応し、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、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。

### アナフィラキシーについて



★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、ゼラチンなどがあります。

## 花粉症と食物アレルギー

花粉症の中には、生の果物や野菜を食べると、口の中や喉にかゆみやしづれなどが起こる「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りますので、注意が必要です。

## 食物アレルギーがある場合は…

症状が出ずに食べられる量は人によって異なり、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。