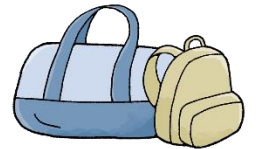


新学期が始まって1ヶ月が経とうとしています。新しい学年・学級にも慣れてほっとする反面、疲れがたまっている時期でもあります。バランスのとれた食事と十分な休養をとるように心がけましょう。

行事の前に知っておこう!

『食物アレルギー』のこと



各学校・各学年で修学旅行などの行事の準備が始まっているのではないのでしょうか? 安心安全に、そして楽しく充実した時間にするためにも「食物アレルギー」について知っておきましょう。食物アレルギーがある人もない人も、食物アレルギーについて知り、みんなで気を付けてほしいと思います。

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、湿しんなど	 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。			

アレルゲン(アレルギーを引き起こす物質)によって複数の臓器に全身性の症状があらわれ、生命に危機を与える可能性がある過敏反応のことをアナフィラキシーといい、血圧低下や意識障害をとともなう場合をアナフィラキシーショックといいます。

★班行動の時に気をつけましょう

食物アレルギーの症状が出ないように気をつけていても思わぬところで発症してしまう可能性があります。班行動中の昼食時間や土産物店での試食などでは、原因となる食べ物が入っていないかをきちんと確認しましょう。



5月の予定献立

月	火	水	木	金
	1日 塩ラーメン バターポテト パイン缶 新琴似中 開校記念日 ソウルフード・豚肉・しょうが・にんにく・メチャ・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・ねぎ・ほうれん草・わかめ・ごま油・ごま・スープ（鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・しょうが）／じゃがいも・バター・牛乳・スライス	2日 とりめし さばスパイス揚げ ごま和え 胚芽精米・大麦・鶏がらスープ・鶏肉・しょうが・玉ねぎ／さば・しょうが・にんにく・片栗粉・小麦粉／ほうれん草・もやし・ごま	3日 憲法記念日 	

月	火	水	木	金
6日 振替休日 	7日 和風そぼろごはん みそ汁 しょうが和え 白飯・鶏肉・豆腐・切り干し大根・しいたけ・ごま・しょうが・ごぼう・人参・油揚げ・ひじき・一味唐辛子／じゃがいも・わかめ・ねぎ・だし汁(むろあじ・昆布)／小松菜・もやし・しょうが	8日 山菜うどん きなこポテト 白桃缶 新川西中 7 組遠足 ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・たけのこ・ふき・わらび・たまごだけ・なめこ・しいたけ・ねぎ・ほうれん草・一味唐辛子・だし汁(むろあじ・宗田・昆布)／じゃがいも・きなこ	9日 豆腐入りカレーピラフ かぼちゃコロッケ ヨーグルト 胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・豆腐・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・グリンピース／かぼちゃ・パン粉・マッシュポテト・玉ねぎ・脱脂粉乳・米粉・小麦粉／ヨーグルト・粉糖	10日 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 揚げえびシウマイ ジューシーオレンジ 新琴似中 7 組遠足 白飯／豆腐・豚肉・ピーマン・ねぎ・人参・たけのこ・しょうが・にんにく・オイスターソース・片栗粉・鶏がらスープ／玉ねぎ・たいすり身・えび・豚脂・パン粉・オリーブオイル・魚介だし・小麦粉
13日 黒コッペパン コーンシチュー 小松菜サラダ 黄桃缶 コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・バター・小麦粉・バター・スライスチーズ・牛乳・豆乳・鶏がらスープ／ハム・春雨・ひじき・小松菜・ごま油	14日 カレーライス ハムコーンサラダ 毎日骨太ベビーチーズ 白飯・鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・切り干し・りんご・しょうが・にんにく・グリンピース・小麦粉・カレー粉・チリソース・鶏がらスープ／ハム・コーン・キャベツ・ごま油	15日 しょうゆラーメン アメリカンドッグ りんご ソフトめん・豚肉・トマト・しょうが・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・スープ(鳥がら・豚骨・昆布・煮干し・玉ねぎ・人参)／豚肉・水あめ・小麦粉・バター・砂糖・全卵・牛乳	16日 ビビンバ 白花豆コロッケ フルーツカクテル 胚芽精米・大麦・豚肉・豆腐・トマト・ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油・トウモロコシ・人参・小松菜・もやし・ごま・一味唐辛子／白花豆・じゃがいも・バター・パン粉・小麦粉・でん粉／缶詰(みかん・パイ・黄桃・なし・なつみかん)・りんご	17日 ごはん さつま汁 ししゃものピリカラ揚げ 磯和え 白飯／豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・ねぎ・しょうが・一味唐辛子・だし汁(むろあじ・宗田・昆布)／子持ちシシヤモ・片栗粉・小麦粉・トウモロコシ／小松菜・もやし・のり
20日 ソフトフランスパン ポテトスープ チキンクラッカー揚げ チョコクリーム ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・バター・鶏がらスープ・スープ(鳥がら・玉ねぎ)／鶏肉・小麦粉・全卵・カレー粉／豆乳・チョコレート・コンスターチ	21日 ごはん 豆腐のトロトロ煮 ひじき春巻 ナムル 白飯／豆腐・鶏肉・小松菜・ねぎ・人参・しょうが・にんにく・片栗粉・鶏がらスープ／たけのこ・人参・豚肉・ひじき・でん粉・オイスターソース・小麦粉／ハム・ほうれん草・もやし・人参・ごま油・トウモロコシ・ごま	22日 たぬきうどん(えび入り) チーズポテト パイン缶 新川西中 3 年修学旅行 ソフトめん・あさり・さくらえび・かつお節・煮干し・人参・春菊・ごぼう・切り干し大根・ひじき・小麦粉・全卵・鶏肉・つと・小松菜・ねぎ・たまごだけ・しいたけ・一味唐辛子・だし汁(むろあじ・昆布)／じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スライスチーズ	23日 コーンピラフ 豆腐ナゲット (ケチャップソース) フルーツ白玉 新琴似中 2 年宿泊学習 新川西中 3 年修学旅行 胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・マッシュルーム・バター／豆腐・鶏肉・玉ねぎ・全卵・片栗粉・ケチャップ／缶詰(みかん・パイ・黄桃・なし・なつみかん)・白玉	24日 かき揚げ丼(えび入り) みそ汁 ジューシーオレンジ 新琴似中 2 年宿泊学習 新川西中 3 年修学旅行 白飯・えび・いか・あさり・さくらえび・しらす・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切り干し大根・小麦粉・全卵・片栗粉・だし汁(むろあじ・宗田)／豆腐・なめこ・ねぎ・だし汁(むろあじ・昆布)
27日 横割バンズ ポトフ 日本海産ほっけフライ (中濃ソース) メロン 新琴似中 2 年給食なし 新川西中 3 年給食なし 鶏肉・豚肉・水あめ・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・人参・大根・さやいんげん・鶏がらスープ／ほっけ・パン粉・小麦粉・イースト・オートミール・でん粉(とうもろこし・じゃがいも・さつまいも)・オリーブオイル・小麦粉・ライ麦粉・コンソメ・中濃ソース	28日 肉炒め丼 みそ汁 アスパラの天ぷら 白飯・豚肉・トマト・人参・もやし・ほうれん草・玉ねぎ・りんご・オリーブオイル・しょうが・にんにく・トウモロコシ・片栗粉・ごま油・ごま／白菜・油揚げ・だし汁(むろあじ・昆布)／アスパラ・小麦粉・全卵	29日 パスタクリームソース ストロポテトサラダ ソフトめん・ベーコン・小松菜・玉ねぎ・たまごだけ・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・スライスチーズ・豚骨スープ／ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・じゃがいも・ごま	30日 深川めし 高野豆腐のフライ ミニトマト つぶつぶレモンゼリー 胚芽精米・大麦・だし汁(昆布)・あさり・しょうが・人参・ごぼう・葉大根／高野豆腐・小麦粉・ごま・全卵・パン粉／水あめ・りんご果汁・りんご果汁・寒天	31日 ごはん けんちん汁 さんまスパイス揚げ のりの佃煮 新琴似中 1 年校外学習 新川西中 1 年野外学習 白飯／鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・ねぎ・だし汁(むろあじ・宗田・昆布)／さんま・しょうが・にんにく・片栗粉・小麦粉／のり・ひじき・水あめ

- ・牛乳は毎日 200ml つきます。
- ・献立の下に、使用している主な食材を記載しています。(調味料等を除く)「／」は献立の区切りです。
- ・ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入している場合があります。
- ・かわいい唐揚げ、いわしのカリカリフライは製造段階で、内臓と魚卵を取り除いたものを使用いたしますが、業者によりますと、混入する場合がありますのでご了承ください。
- ・野菜や果物については、収穫状況等により変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。