

# 給食だより



令和7年（2025年）4月28日

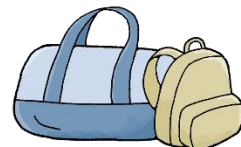
札幌市立新琴似中学校

札幌市立新川西中学校

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、疲れがたまってき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。

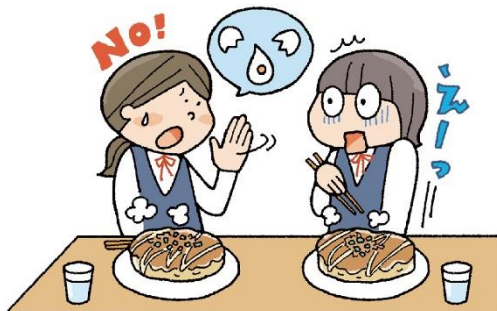
どんな症状が出るの？

| 皮膚症状   | 粘膜症状   | 呼吸器症状  | 消化器症状  |
|--|--|--|--|
| <br>赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿しんなど | <br>白目の充血・はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど | <br>のどの違和感・かゆみ・締めつけられる感じなど | <br>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  |
|---|---|---|---|--|
| <br><br> |   |   | <b>1日</b><br>しょうゆラーメン<br>チーズポテト焼<br>(ミックスチーズ)<br>黄桃缶<br>新琴似中 開校記念日<br><small>リトラ・肉・豚肉・卵・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・わかめ・スープ (鶏ガラ・豚骨・煮干し・昆布) / じゃがいも・バター・牛乳・チーズ</small> | <b>2日</b><br>焼豚チャーハン<br>星のコロッケ<br>フルーツカクテル<br><small>胚芽精米・大麦・豚肉・ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・ソラ・しいたけ・グリッピーヌ・ごま油 / じゃがいも・鶏肉・豚肉・パン粉・小麦粉・水あめ・でん粉 / 缶詰 (みかん・パイナップル・黄桃・なし・なつみかん)・りんごジュース</small> |

| 月  | 火   | 水   | 木   | 金  |
|--|---|---|---|--|
| <b>5日</b><br><b>こどもの日</b><br>                             | <b>6日</b><br><b>振替休日</b><br> | <b>7日</b><br>スタミナ丼<br>みそ汁<br>甘夏かん<br><br>白飯・豚肩・トマト・人参・もやし・にら・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・しょうが・にんにく・トウモロコシ・片栗粉・ごま油・ごま／厚揚げ・小松菜・だし汁（むろあじ・昆布） | <b>8日</b><br>きつねうどん<br>ごまポテト<br>枝豆<br><br><b>新琴似中 7 組春の遠足</b><br>リゾめん・油揚げ・鶏肉・つと・しいたけ・ねぎ・たまごだけ・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・ごま／枝豆 | <b>9日</b><br>コーンピラフ<br>白花豆コロッケ<br>フルーツ白玉<br><br>胚芽精米・大麦・バター・バナナ・玉ねぎ・人参・コーン・マッシュルーム・パセリ／白花豆・じゃがいも・バター・パン粉・でん粉／缶詰（みかん・パイ・黄桃・なし・なつみかん）・白玉もち                     |
| <b>12日</b><br>ご飯<br>けんちん汁<br>さばのソース焼き<br>のりとあさりの佃煮   | <b>13日</b><br>横割バンズ<br>キャロットポタージュ<br>豆腐ハンバーグ<br>（照り焼きソース）<br>スライスチーズ<br>ミニトマト                                 | <b>14日</b><br>ご飯<br>さつま汁<br>とり天（甘酢だれ）<br>磯和え  | <b>15日</b><br>パスタシーフードトマトソース<br>コロコロサラダ<br>ヨーグルト  | <b>16日</b><br>とりめし<br>鮭の南部揚げ<br>からし和え  |
| ご飯／鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・ねぎ・だし汁（むろあじ・昆布・宗田）／さば・しょうが・ウスターソース／あさり・しょうが・もみのり・ひじき  | 横割バンズ／バナナ・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・チーズ・スライスチーズ・豆腐・鶏がらスープ／豆腐・鶏肉・パン粉・小麦たん白・でんぷん                                 | ご飯／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・昆布・宗田）／鶏肉・しょうが・にんにく・小麦粉・全卵・片栗粉・バナナ・ケチャップ・片栗粉・ねぎ／小松菜・もやし・切りのり            | リゾめん・バナナ・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セリ・にんにく・パセリ・小麦粉・加粉・ケチャップ・トマト・ウスターソース・中濃ソース・鶏がらスープ／おろし豆腐・人参・きゅうり・コーン・ごま                              | 胚芽精米・大麦・鶏がらスープ・鶏肉・しょうが・玉ねぎ／鮭・小麦粉・全卵・ごま／ちくわ・小松菜・キャベツ  |
| <b>19日</b><br>ごはん<br>豆腐のカレーソース<br>ししゃものピリカラ揚げ<br>たたききゅうり   | <b>20日</b><br>角食<br>みだくさんスープ<br>はんぺんのチーズフライ<br>チョコクリーム  | <b>21日</b><br>豚ミックス丼<br>みそ汁<br>ジューシーオレンジ<br><br><b>新川西中 2 年生給食なし</b>  | <b>22日</b><br>塩ラーメン<br>小松菜ケーキ<br>冷凍みかん<br><br><b>新川西中 2 年生宿泊学習</b>  | <b>23日</b><br>ビビンバ<br>野菜コロッケ<br>フルーツタワー<br><br><b>新川西中 2 年生宿泊学習</b>  |
| 白飯／豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・セリ・しょうが・にんにく・グリルソース・りんご・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・鶏がらスープ／キャベツ・片栗粉・小麦粉・トウモロコシ／きゅうり・ごま油・ごま                                      | 角食／豚肉・人参・セリ・もやし・たけのこ・ほうれん草・しいたけ・鶏がらスープ・豚骨スープ・だし汁（昆布）／はんぺん・小麦粉・全卵・粉チーズ・パン粉／豆乳・チョコレート・ビュッフェ・コーン・チーズ             | 白飯・豚肉・しょうが・片栗粉・小麦粉・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま／凍り豆腐・わかめ・ねぎ・だし汁（むろあじ・昆布）   | リゾめん・豚肉・しょうが・にんにく・トマト・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（鶏がら・豚骨・煮干・昆布）／小松菜・小麦粉・オリーブオイル・バナナ・ケチャップ・全卵・牛乳・バター・スライスチーズ                 | 胚芽精米・大麦・豚肉・焼き豆腐・トマト・ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油・トウモロコシ・人参・ほうれん草・もやし・ごま・ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油・一味唐辛子／じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・とうもろこし・人参・グリルソース・脱脂粉乳・小麦粉・パン粉・ごま／缶詰（みかん・パイ・黄桃・なし・なつみかん）ヨーグルト |
| <b>26日</b><br>ご飯<br>ピリカラすき焼き<br>きょうざ<br>もやしのカレー和え  | <b>27日</b><br>背割コッペ<br>アスパラのグラタン<br>チキンウィナー<br>（ケチャップ）<br>パイン缶  | <b>28日</b><br>キーマカレー<br>人参とコーンのサラダ  | <b>29日</b><br>山菜うどん<br>きなこポテト<br>黄桃缶<br><br><b>新琴似中 1 年生校外学習</b>  | <b>30日</b><br>あさりごはん<br>チキンカツ<br>ごま和え  |
| 白飯・豚肉・焼き豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・ねぎ・たまごだけ・ごま・ごま油・一味唐辛子・トウモロコシ・にんにく・しょうが・りんご／豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ・にら・にんにく・しょうが・人参・しいたけ・大豆たんぱく・ごま油・小麦粉／もやし・加粉・緑豆春雨・きゅうり・にんじん | 背割コッペ・アスパラ・バナナ・マカニ・玉ねぎ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スライスチーズ・鶏がらスープ・パン粉・粉チーズ／鶏肉・豚肉・水あめ・えんどう豆たん白・ケチャップ・ウスターソース                 | 白飯・豚肉・玉ねぎ・にんじん・セリ・しょうが・にんにく・水煮大豆・パセリ・レーズン・小麦粉・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース・トマト・ケチャップ・シナモン／おろし人参・きゅうり・コーン                                | リゾめん・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・昆布・宗田）／じゃがいも・きな粉  | 胚芽精米・大麦・だし汁（昆布）・あさり・しょうが・油揚げ・にんじん・ごぼう・たけのこ・しいたけ・しらたき・グリルソース／鶏肉・小麦粉・全卵・パン粉／小松菜・もやし・ごま   |

- ・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、業者によりまして、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。