

# 給食だより

## 5月

令和8年（2026年）4月28日  
新琴似中学校  
新川西中学校


旅行行事の前に知っておきたい！

## 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は食べられないものを自分できちんと把握しておくことが大切です。アレルギーがない人も、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ま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。



## 心と体を整える朝ごはん

新学期が始まり1ヵ月がたちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきましたか？毎日頑張る中で、ちょっとした不調がでやすくなる頃です。そんな時に力になってくれるのが朝ごはんです。

朝ごはんを食べると、心を落ち着かせる「セロトニン」が作られやすくなります。セロトニンは心を安定させたり、集中しやすくしたりと大切な役目をしてくれます。セロトニンの材料はトリプトファンというアミノ酸です。朝ごはんには乳製品や肉・魚・大豆製品などのタンパク質食品を取り入れて食べることが効果的です。朝ごはんを毎日食べて気持ちよく過ごしましょう！



# 5月の予定献立

月

火

水

木

金

## 春の旬食材

# アスパラ



アスパラには、「アスパラギン酸」というアミノ酸が含まれており、疲労回復の効果があります。ビタミンB1を多く含む豚肉と一緒に食べると相乗効果で疲労回復の効果や旨味がアップします。

7  
白飯  
ピリカラすき焼き  
チキンナゲット  
たたききゅうり

白飯・豚肉・豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・ねぎ・たまごたけ・ごま・ごま油・トウモロコシ・にんにく・しょうが・りんご・鶏肉・パン粉・でん粉・おから・小麦粉・とうもろこし粉/きゅうり・ごま・ごま油

8  
きつねうどん  
きなこポテト  
ジュシーオレンジ  
新琴似中7組遠足

ワトめん・油揚げ・鶏肉・つと・干しいたけ・ねぎ・たまごたけ・ほうれん草/ばれいしょ・きな粉

11  
ビビンバ  
野菜コロッケ  
黄桃缶

胚芽精米・大麦・豚肉・豆腐・マ・ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油・トウモロコシ・にんじん・ほうれん草・もやし・ごま・ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油/じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・とうもろこし・人参・グリセ・脱脂粉乳・小麦粉・パン粉・ごま

12  
白飯  
さつま汁  
十勝大豆コロッケ  
いそ和え

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・だし汁(むろあじ・宗田・昆布)/じゃがいも・大豆・玉ねぎ・パン粉・小麦粉・とうもろこしでん粉・カレー粉/ほうれん草・もやし・海苔

13  
横割バンズ  
イタリアンスープ  
メンチカツバーガー  
スライスチーズ  
洋なし缶

横割バンズ/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・コン・パセリ・アルファパットマカニ・鶏がらスープ・スープ(鳥がら・玉ねぎ)/豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆タパク

14  
白飯  
豆腐のトロトロ煮  
ししゃもの  
ピリカラ揚げ  
ナムル  
新川西中7組遠足

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/かつししゃも・片栗粉・小麦粉・トウモロコシ/仏・ほうれんそう・もやし・人参・ごま油・トウモロコシ・ごま

15  
パスタカレーソース  
フレンチポテト

ワトメン・豚肉・豚パ・カレー粉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セリ・りんご・しょうが・にんにく・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・中濃ソース・鶏がらスープ/ばれいしょ

18  
あさりごはん  
チキンカツ  
ごま和え  
新琴似中2年宿泊学習

胚芽精米・大麦・だし汁(昆布)・あさり・しょうが・油揚げ・人参・ごぼう・たけのこ・干しいたけ・しらたき・グリセ/鶏肉・小麦粉・全卵・パン粉/小松菜・もやし・ごま

19  
かき揚げ丼  
味噌汁  
ジュシーオレンジ  
新琴似中2年宿泊学習

白飯・むきえび・あさり・さくらえび・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・小麦粉・全卵・片栗粉・だし汁(むろあじ・宗田)/厚揚げ・小松菜・だし汁(むろあじ・昆布)

20  
黒コッペパン  
ポーククリームシチュー  
小松菜サラダ  
黄桃缶  
新琴似中2年臨時休業

黒コッペパン・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ/仏・緑豆春雨・ひじき・小松菜・ごま油・からし

21  
白飯  
けんちん汁  
さばのソース焼き  
おかかふりかけ

白飯/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・ごま/しらす干し・糸かつお・海苔・ごま

22  
山菜うどん  
ごまだんご  
洋なし缶

ワトめん・鶏肉・油揚げ・つと・地たけのこ・ふき・わらび・たまごたけ・なめこ・干しいたけ・ねぎ・ほうれん草・だし汁(むろあじ・宗田・昆布)/白玉・ごま

25  
とりめし  
ぶりの南部揚げ  
からし和え

胚芽精米・大麦・鶏がらスープ・鶏肉・しょうが・玉ねぎ/ぶり・小麦粉・全卵・ごま/ちくわ・小松菜・キャベツ

26  
豚ミックス丼  
味噌汁  
パイン缶

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)

27  
横割バンズ  
ベーコンシチュー  
豆腐ハンバーグ  
(照り焼きソース)  
あさりのカリッとサラダ

横割バンズ/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ/豆腐・鶏肉・玉ねぎ・パン粉・小麦タパク/あさり・しょうが・小麦粉・片栗粉・きゅうり・キャベツ・人参・ごま油・ごま

28  
白飯  
豆腐のオイスター  
ソース煮  
いわしのカリカリフライ  
おひたし

白飯/豆腐・豚肉・ピーマン・ねぎ・にんじん・たけのこ・しょうが・にんにく・オスターソース・片栗粉・鶏がらスープ/まいわし・水あめ・とうもろこし・ばれいしょ・しょうが・乾燥マッシュポト・米粉/パン粉/小松菜・白菜・糸かつお

29  
塩ラーメン  
青のりポテト  
黄桃缶  
新琴似中1年校外学習  
新川西中3年臨時休業

ワトメン・豚肉・しょうが・にんにく・マ・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・昆布・しょうが)/ばれいしょ・青のり