



# 城星学園小学校 スクールランチメニュー 2024.5

\*材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承ください

について→スプーンがあると食べやすいメニューです

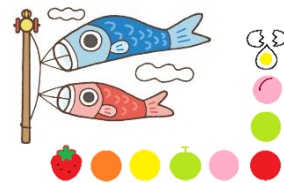
について→月に一度、1クラスに1つ型抜き野菜の入ったおかずが登場します  
当たった人は何か良いことが起こるかも♪

について→使い捨て容器での提供になります

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				栄養価	アレルギー5品目					
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他		卵	乳	小麦	えび	かに	
7	火	ごはん コロッケとエビフライ 高野豆腐の卵とし ブロッコリーサラダ フルーツ（パイナップル）	えびフライ 高野豆腐・卵・かまぼこ ウインナー	ほうれん草 ブロッコリー・コーン パイナップル（缶詰）	滋賀県産こしひかり上 牛肉コロッケ・油 砂糖 玉ねぎドレッシング	ソース 和風だし・醤油・酒	エネルギー 637 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 23.2 g 炭水化物 91.5 g 食塩 1.8 g	★	★	★	★		
9	木	<b>1年生開始</b> ごはん ハンバーグデミソース 鶏肉とじゃが芋のさっぱり煮 コーンサラダ キャンディチーズ	ハンバーグ 鶏肉 キャンディチーズ	玉ねぎ 人参・いんげん コーン・グリーンピース・玉ねぎ	滋賀県産こしひかり上 油 じゃが芋・砂糖 マヨネーズ	ハヤシルー・トマトケチャップ・塩・フィヨン 醤油・酢・和風だし 塩	エネルギー 590 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.6 g 炭水化物 88.7 g 食塩 2.1 g		★	★			
14	火	ごはん 豆腐の五目炒め 蒸しシュウマイ もやしの中華和え フルーツ（黄桃）	豚肉・豆腐・赤みそ 肉しゅうまい サラダチキン	玉ねぎ・チンゲン菜・人参・干しいたけ・生姜・にんにく 太もやし・小松菜 黄桃（缶詰）	滋賀県産こしひかり 油・砂糖・でん粉・ごま油 ごま油・白ごま	醤油・中華だし 醤油・みりん・中華だし	エネルギー 626 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 19.0 g 炭水化物 88.3 g 食塩 2.2 g	★		★	★	★	
16	木	ロールパン 鶏肉のクリームソース ウインナーと野菜のソテー ポテトフライカレー味 ぶどうかん	鶏肉 ウインナー	しめじ・玉ねぎ キャベツ・小松菜・人参 寒天・ぶどうジュース	ロールパン 小麦粉・油 油 フライドポテト・油 砂糖	塩・フィヨン・クリームシチューミックス フィヨン・中華だし・塩 塩・カレーパウダー	エネルギー 618 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 29.5 g 炭水化物 62.2 g 食塩 2.3 g		★	★			
21	火	ごはん サバのみそ風味焼き ツイストマカロニのサラダ かぼちゃの煮物 昆布佃煮	さば・赤みそ・白みそ ハム	人参 人参・きゅうり・キャベツ かぼちゃ 昆布佃煮	滋賀県産こしひかり 砂糖 マカロニ・マヨネーズ 砂糖	酒・みりん 塩 醤油・みりん・和風だし	エネルギー 586 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.0 g 炭水化物 90.7 g 食塩 2.7 g	★	★	★			
28	火	ハンバーグカレー プリン	牛肉・ハンバーグ	玉ねぎ・人参・にんにく	滋賀県産こしひかり ・じゃが芋・油	ウスターソース・カレールー ・トマトケチャップ・塩 プリン	エネルギー 608 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 19.2 g 炭水化物 95.8 g 食塩 2.7 g		★	★			
30	木	ごはん きつねとし汁 メンチカツ いんげんのサラダ フルーツ（黄桃）	卵・油揚げ メンチカツ ツナフレーク	玉ねぎ・人参・ほうれん草 いんげん・黄パプリカ 黄桃（缶詰）	滋賀県産こしひかり上 砂糖・でん粉 油 フレンチドレッシング・砂糖	醤油・和風だし・みりん	エネルギー 605 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 20.4 g 炭水化物 88.4 g 食塩 1.9 g	★	★	★			

ごはんにかけて  
どうぞ

# 食育ひろば



5月に入り、さわやかで過ごしやすい季節になってきました。今月はゴールデンウィークがあり、お休みが多くなります。体調をくずさないためにも、規則正しい食生活を心がけましょう。



## 食物アレルギーのお話



食物アレルギーをもつこどもは増加傾向にあります。乳児期には5~10%のこどもが食物アレルギーをもっているといわれています。身近になっている食物アレルギーについて考えてみましょう。

### 食物アレルギーとは？

特定の食べ物を食べたり、触ったり、吸い込んだりすることで、からだを守る免疫システムが過剰に反応して起きる有害な症状をいいます。



### 食物アレルギーの原因になりやすい食べ物は？



#### ●特定原材料(8品目)

…食品に表示義務がある

えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ

※くるみは2025年3月まで経過措置期間で表示がない場合もあり

#### ●特定原材料に準ずるもの(20品目)

…食品に表示が推奨されている



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

### 食物アレルギーの

### 症状は？

即時型食物アレルギー(典型的な食物アレルギー)は食べた直後から2時間以内に起こります。

#### 【皮膚症状】

かゆみ、じんましん、唇・まぶたの腫れ など

#### 【消化器症状】

腹痛、嘔吐、下痢 など

#### 【呼吸器症状】

せき、ゼーゼーとした呼吸、呼吸困難 など

重篤になると、呼吸困難・意識障害をともなう『アナフィラキシーショック』

を起こす



### 原材料を確認しましょう

練製品やお菓子、パン、調味料などの加工食品は見た目では材料がわかりません。加工食品は原材料の表記を必ずチェックしましょう。

また、粘土やクレヨンなどにも注意が必要な場合があります。



### アレルギークイズ

乳アレルギーがあるとき、「乳」という表示がない、次の原材料が含まれる食品は食べられる？

①バター ②脱脂粉乳 ③乳化剤



【答え】①②:食べられない ③:基本、食べられる

①②バターや脱脂粉乳など、乳を含んだ食品であると理解できるものには「乳」と表示されない場合がある。③乳化剤の「乳」は、「乳」が含まれているという意味ではない。



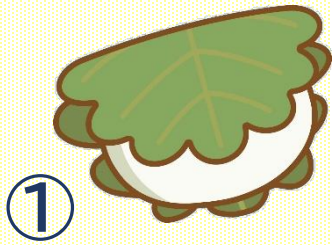
最近ではさまざまな研究や取り組みが進み、乳児期や幼児期の早い段階の発症は、適切な診療を受けることで、小学校に入るころまでには改善されるといわれています。あれっと思う症状があれば、何を食べたか、いつ、どんな症状が出たかを記録して専門医の診察を受けましょう。

未来の元気を創造する



一富士フードサービス株式会社

5がつ5か「こどものひ」にたべる おかし だよ  
なまえを しているかな？



①は  
「かしわもち」だよ



②は  
「ちまき」だよ

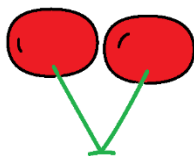
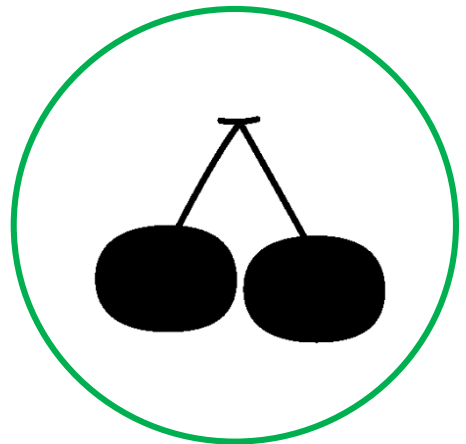
たべもの しるえつと くいず

「この たべもの なあに？」

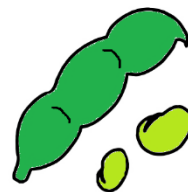
①



②



②た>らんほ



①ちまきめ  
<こたえ>