

[配布用 献立表]

2021年 4月

東久留米市立南町小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 木	豆腐のカレー丼	○	きびなごの青海苔風味 木耳の中華あえ 果物（清見オレンジ）	★牛乳、押し豆腐、豚もも挽き肉、★きびなご、あおのり粉、ポークハム	米、押麦、サラダ油、上白糖、でん粉、薄力粉、菜種油、ごま油、三温糖	にんにく、生姜、にんじん、玉葱、たけのこ、干し椎茸、キャベツ、もやし、ホールコーン、きくらげ、清見オレンジ	600 kcal 26.8 g 18.1 g 1.5 g
9 金	ガーリックライス	○	きゃべつ入りメンチ ジュリアンヌスープ サーモンサラダ	★牛乳、豚もも挽き肉、凍り豆腐、★卵、ベーコン、★さけ4種類豆ミックス、生わかめ	米、押麦、★バター、オリーブ油、薄力粉、ドライパン粉、菜種油、じゃが芋、サラダ油、上白糖、★マヨネーズ	にんにく、にんじん、玉葱、キャベツ、生姜、長葱、セロリ、えのきたけ、きゅうり	669 kcal 25.0 g 22.0 g 2.2 g
12 月	ひきご飯	○	赤魚の照り焼き 即席漬け ごま味噌汁 果物（美生柑）	★牛乳、油揚げ、あかうお、豆腐、赤みそ、白みそ	米、もち米、三温糖、★白いうりごま、上白糖、でん粉、じゃが芋、★白すりごま	ひききゅうり、キャベツ、だいこん、ほんしめじ、えのきたけ、こまつな、美生柑	572 kcal 25.2 g 16.5 g 2.9 g
13 火	わかめじゃこご飯	○	鶏の唐揚げ 春キャベツの中華漬 もずく汁 手作り葡萄ゼリー	★牛乳、わかめ、★ちりめんじゃこ、鶏もも肉、★たまご生わかめ、鶏もも肉、沖縄もずく、アカー	米、でん粉、菜種油、上白糖、ごま油、★白すりごま	にんにく、生姜、キャベツ、にんじん、きゅうり、たけのこ水煮、ほうれんそう、万能ねぎ、ぶどうジュース、ピオーネ缶	633 kcal 22.4 g 19.4 g 2.4 g
14 水	ピザトースト	○	グリーンピースの ポターージュ コールスローサラダ 果物（デコボン）	★牛乳、ベーコン、★ピザチーズ、鶏むね肉、グリーンピースペースト、★脱脂粉乳、★調理用牛乳、★生クリーム	★食パン、オリーブ油、サラダ油、薄力粉、★バター、上白糖	にんにく、玉葱、マッシュルーム、ホールトマト、ピーマン、にんじん、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、デコボン	550 kcal 23.1 g 24.8 g 1.8 g
15 木	ひよこ豆入り キーマーカレー	○	バリバリ牛蒡サラダ 果物（清見オレンジ）	★牛乳、豚もも挽き肉、鶏もも挽き肉、ひよこめ	米、押麦、サラダ油、★バター、薄力粉、上白糖、菜種油、三温糖	にんにく、生姜、にんじん、玉葱、ピーマン、セロリ、長葱、フルーツチャツネ、ホールトマト、ごぼう、はくさい、きゅうり ★清見オレンジ	666 kcal 20.9 g 22.5 g 1.5 g
16 金	そぼろピースごはん	○	鯖の文化干 野菜の小魚風味 じゃが芋の味噌汁	★牛乳、鶏ももひき肉、凍り豆腐、さざみのり、★さばの文化干し、★干しさくらえび、★ちりめんじゃこ、生わかめ、赤みそ、白みそ	米、押麦、三温糖、サラダ油、じゃが芋、あられ麩	にんじん、生姜、グリーンピース、レモン、もやし、こまつな、長葱	646 kcal 27.8 g 23.2 g 2.7 g
19 月	マーボー丼	○	ナムル 切り干し大根入り わかめスープ	★牛乳、押し豆腐、豚もも挽き肉、赤みそ、生わかめ	米、サラダ油、上白糖、ごま油、でん粉、三温糖、★白いうりごま	長葱、たけのこ水煮、にら、干し椎茸、生姜、にんにく、もやし、ぜんまい、ほうれんそう、にんじん、切り干し大根	579 kcal 22.0 g 18.8 g 2.3 g

*アレルギー食品には記号を表示しています。

*1年生の給食は14日（水）から始まります。

食物アレルギーについて知っておいてほしいこと

食物アレルギー対応食がでる日があります

対応食はおうちの人と
学校が相談して決めて
います。きちんと本人
に届くようみんなで気をつけましょう。



食物アレルギーは好き嫌いではありません

好き嫌いやわがままとは
違います。食物アレルギー
のある人の気持ちになっ
て考えてみましょう。



アレルギーのある人はできないことがあります



ふれたりや吸い込んだりす
るだけで症状が出てしま
うことがあります。牛乳
のリサイクルや配膳台のそ
うじなど、学校生活の中
でできないことがあります。

症状がさまざまです

アレルギーの症状は
さまざまです。アレル
ギーのある人がつらそうにして
いたり、食べた後、自分に何か
変わったことが起きたら、すぐ先生に知らせましょう。

息が苦しくなる



おなか
が
痛くなる



体が
か
ゆくなる

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
20 火	野沢菜じゃこご飯	○	いかのバター焼き 春雨サラダ 竹輪の味噌汁 果物（美生柑）	★牛乳,★ちりめんじゃこ ★いか,★ポークハム,★焼き 竹輪,赤みそ,白みそ	米,ごま油,★白いりごま ★バター,春雨,サラダ油 上白糖,じゃが芋	野沢菜漬,にんにく,きくらげ にんじん,きゅうり,キャベツ ホールコーン,玉葱,だいこん ごぼう,長葱,美生柑	618 kcal 25.6 g 15.7 g 2.8 g
21 水	たけのこご飯	○	レバーのごま絡め アスパラガスの おなか風味 つるりんポンチ	★牛乳,油揚げ,鶏もも肉,豚 レバー拍子切り,★おなか 削り節	米,もち米,でん粉,菜種 油,★練りゴマ,上白糖 ★白いりごま	たけのこ,にんじん,絹さや,生 姜,にんにく,グリーンアスパ ラ,もやし,野菜入りコシカ ベ'リーシツ,パインアップル(缶),★黄 桃(缶),みかん(缶),★アンテ スメロン	625 kcal 23.5 g 17.5 g 1.5 g
22 木	きびゆかりご飯	○	あじフライ オーロラソース 大根ナムル かきたまみそ汁	★牛乳,★あじ,★卵,海藻 ミックス,豆腐,赤みそ,白み そ	米,きび,薄力粉,生パン 粉,ドライパン粉,菜種油 ★マヨネーズ,サラダ油 ★白いりごま,ごま油	ゆかり粉,玉葱,いんげん,だ いこん,きゅうり,にんじん にんにく,たけのこ水煮,干し 椎茸,長葱	672 kcal 29.6 g 21.5 g 2.5 g
23 金	麦ごはん	○	焼きししゃも 肉じゃが 豆腐の味噌汁	★牛乳,★ししゃも,豚肩肉 豆腐,生わかめ,赤みそ,白み そ	米,押麦,じゃが芋,糸こん にやく,サラダ油,三温糖 あられ麩	生姜,にんじん,玉葱,いんげ ん,干し椎茸,長葱	656 kcal 25.1 g 18.4 g 2.2 g
26 月	きなこフレンチトースト	○	ビーンズシチュー シーフードサラダ 果物(メロン)	★牛乳,★調理用牛乳,きな粉 ★たまご,鶏もも,ひよこまめ ピューレ,★生クリーム,白花 豆,★いか,★むさび,★はた て	★食パン,上白糖,★白す りごま,★バター,サラダ 油,じゃが芋,薄力粉,三温 糖	玉葱,にんじん,マッシュルー ム,パセリ,きゅうり,キャベ ツ,★アンデスメロン	568 kcal 24.7 g 21.9 g 1.4 g
27 火	まいたけご飯	○	ツナと車麩の卵とじ おかひじきあえ あさりとじゃが芋の味噌汁 果物(ニューサマーオレンジ)	★牛乳,油揚げ,★ツナレト ルト,★卵,生揚げ,★あさり, 生わかめ,赤みそ,白みそ	米,押麦,糸こんにやく,三 温糖,サラダ油,ごま油, じゃが芋	まいたけ,にんじん,玉葱,水 菜,おかひじき,きゅうり,し らたき,長葱,ニューサマーオ レンジ	695 kcal 29.5 g 25.0 g 3.0 g
28 水	スパゲティ チキンチャトール ソース	○	グリーンサラダ ストロベリーケーキ	★牛乳,★調理用牛乳,★粉 チーズ,★生クリーム,★た まご,★ヨーグルト	スパゲティ,オリーブ油, じゃが芋,上白糖,薄力粉, ★バター,サラダ油 ★アーモンドスライス	にんにく,セロリー,玉葱,にん じん,ほんしめじ,エリンギ,ト マト,ほうれんそう,キャベツ きゅうり,いちご,レモン,いち ごジャム	677 kcal 22.6 g 23.1 g 2.5 g
30 金	麦ごはん おなかふりかけ	○	カレーコロッケ 磯あえ 田舎味噌汁	★牛乳,★おなか削り節,あお のり粉,★うずら卵,★ツナレ ルト,ひよこまめピューレ ★卵,きざみのり,豆腐,白みそ 赤みそ	米,押麦,★白いりごま, じゃが芋,サラダ油,薄力 粉,ドライパン粉,菜種油	にんじん,玉葱,キャベツ,こ まつな,えのきたけ,ほんしめ じ,ホールコーン,だいこん, はくさい,長葱	702 kcal 26.0 g 20.0 g 2.8 g

*アレルギー食品には記号を表示しています。

メニュー紹介

16日(金) そぼろピースごはん	21日(水) たけのこご飯	26日(月) きなこフレンチトースト	28日(水) スパゲティ チキンチャトール
南町小の2年生にグリーン ピースのさや出しをお手伝 いしてもらいました。	生のたけのこをぬかと一緒に下茹 でして、作ります。春を味わって ください。	フレンチトーストにきなこを加え て、こんがり焼き上げます。きなこ の香りがおいしさを引き立てます。	チキンとトマトと玉葱をじっくり 煮込んで生クリームでまろやかに 仕上げたソースです。

手洗いは簡単でとても有効な予防法

なぜ、予防になるの？



ウイルスは、人間の体の中の細胞を使って自分たちの仲間を増やします。ウイルスがついた手で口や鼻、目の粘膜をさわったり、食べ物にふれたりすることで、ウイルスは体内に侵入してしまうのです。

ウイルスをしっかりと落とすためには？



せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。長さは「ハッピーバースデー」の歌が2回歌える20～30秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましょう。

いつ洗う？



食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレの後もしっかり洗いましょう。給食当番の人は白衣に着替える前にきちんと手を洗いましょう。

人にうつさないように注意して！



給食当番の人は毎日の健康状態に注意し、体調が悪くときは代わってもらいます。せきやくしゃみが出る人は、ウイルスを含んだしぶきを周りにまき散らさないよう「エチケットマスク」をしましょう。