



2月 給食だより



食物アレルギーについて

食物アレルギーは、アレルゲン（アレルギーを引き起こす物質）となる食べ物が体内に入ることによって、本来栄養となるはずの食べ物が異物とみなされて排出しようとする現象です。

食物アレルギーは好き嫌いとは違い、「食べない」のではなく「食べられない」のです。

食物アレルギーの原因として多い食べ物



新規発症例で多い食べ物



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、湿疹など	 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、嘔吐、腹痛、下痢、血便など

足寄町黒毛和牛100%ハンバーグをどうぞ

2月1日のハンバーグは、足寄町芽登の佐藤和牛牧場で生まれ育ちました。大切に育てた和牛肉が地元足寄町の皆さんの命につながっていくことが嬉しいです。



給食を食べる町内小・中・高校生のために、無償提供していただきました。

給食のお知らせ



節分といえば、「豆まき」です。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。



2日：ホタテフライカレー

カレーに使用するホタテフライは学校給食用の食材として、北海道から道産水産物の消費拡大の目的として、無償提供していただいたものです。



22日：ほたてごはん

こちらのほたては八雲町が実施している全国ホタテ提供事業により無償提供していただいたものです。ホタテを食べて地域応援！



19日：チリ麻婆豆腐

いつもの麻婆豆腐に豆板醤のコクや香りを効かせます。お楽しみに。



14日：バレンタイン献立

2月14日はバレンタインデー。給食ではみなさんにちよこっと気もちをプレゼントします(ω\)



2024 (令和6年). 2. 1
足寄町学校給食センター

2月予定献立表

日	主食 (働く力や体温になる)	主菜 (肉や骨など体をつくる)	副菜 (体調を整え、体をつくる)	汁物・デザート (不足しがちな栄養素を補う)	牛乳
1木	ナン ナン	煮込みビーフバーグ ハンバーグ、コーン、マッシュルーム、牛乳		春雨スープ 春雨、人参、白菜、鶏卵、玉葱	牛乳
2金	ホタテフライカレー 精白米、ほたて貝柱フライ、じゃが芋、玉葱、人参、大豆			節分豆 節分豆	牛乳
5月	ごはん 精白米	さばの塩焼き さば	野菜炒め(減量) もやし、キャベツ、人参、玉葱、ピーマン、メンマ	わかめのみそ汁 わかめ、長ねぎ	牛乳
6火	チョコチップパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、チョコチップ	ジャーマンポテト じゃが芋、ウインナー		ミートボールのスープ/チーズ肉団子、キャベツ、人参、長ねぎ/チーズ	牛乳
7水	肉みそスパゲティ スパゲティ、鶏肉、豚肉、玉葱、人参、大豆			もずく卵のスープ/ゴマなしニフィッシュもずく、鶏卵、人参、木耳/ゴマなしミニフィッシュ	牛乳
8木	食パン 食パン		塩だれ和え 人参、もやし	コーンシチュー 豚肉、じゃが芋、玉葱、コーン、人参、牛乳、生クリーム	みかん ジュース
9金	中華丼 精白米、豚肉、玉葱、人参、白菜、筍、うずら、木耳	揚げ餃子 餃子		しらたきスープ しらたき、白菜	牛乳
13火	菜飯おにぎり 精白米	鶏天ぷら 鶏天ぷら	さつま汁 白菜、こんにゃく、さつま芋、人参、長ねぎ、さつま揚げ		麦茶
14水	きつねうどん うどん、油揚げ、生揚げ、鶏肉、筍、人参、長ねぎ			ちよこっと気もち 白玉	牛乳
15木	ブランパン 小麦粉、砂糖、塩、鶏卵、脱脂粉乳、イースト	うずらと豚肉のケチャップ煮 豚肉、うずら、じゃが芋、木耳、ピーマン、玉葱、人参		めかぶスープ めかぶ、鶏卵、長ねぎ	牛乳
16金	カラフルピラフ 精白米、人参、玉葱、パプリカ、コーン、いんげん	ひじきしゅうまい ひじきしゅうまい		ベーコンスープ じゃが芋、ベーコン	牛乳
19月	ごはん 精白米	チリ麻婆豆腐 木綿豆腐、豚肉、筍	磯和え もやし、小松菜	千切りみそ汁 白菜、大根、玉葱	牛乳
20火	卵パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	カップグラタン マカロニ、牛乳、鶏肉、玉葱、コーン、マッシュルーム、生クリーム、シュレッドチーズ	ブロッコリーナムル ブロッコリー	とりガラスープ 木綿豆腐、にら、大根、人参	牛乳
21水	ソース焼きそば 焼きそば麺、豚肉、キャベツ、玉葱、人参			黒醤油ラーメンスープ/パイン もやし、小松菜、メンマ、長ねぎ/パイン	牛乳
22木	ほたてごはん 精白米、ほたて、人参、筍	ホキフライ ホキフライ	たぬき汁 こんにゃく、油揚げ、大根、人参、長ねぎ		牛乳
26月	ごはん 精白米	ほっけのみそ焼き ほっけ	中華春雨炒め(減量) 春雨、豚肉、玉葱、筍、にら、木耳	お吸い物 小松菜、人参、麩	牛乳
27火	ミルクペーパーパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	鶏肉と南瓜のオレンジソース煮 鶏肉、南瓜	ワンタンスープ 豚肉、ワンタン、小松菜、メンマ、長ねぎ		牛乳
28水	トマトスープスパゲティ スパゲティ、ベーコン、玉葱、人参、セロリ、チンゲンサイ、マッシュルーム、トマト、生クリーム			ヨーグルトパンケーキ ホットケーキ粉、鶏卵、牛乳、ヨーグルト	牛乳
29木	ドライカレー 精白米、豚肉、鶏肉、玉葱、人参、大豆、牛乳			ピーチゼリー 黄桃、ピーチゼリー	牛乳

☆見やすい所にはって、ご家庭の食事の参考にしてください。
☆材料の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学生	610kcal	23.8g	22.3g
中学生	733kcal	28.5g	26.9g
高校生	611kcal	21.9g	19.3g

(※高校生は、牛乳を除く)