

# 給食だより



1月

令和6年1月  
中学校コース

帯広市学校給食センター  
帯広市南町南8線42番地3  
TEL 49-1900

## 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

## 1月の予定献立表

献立名	黄 おもにエネルギーのもとになる食品	赤 おもに体をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	アレルギー表示
12日(金) 白和え、いわし入りハンバーグ、ご飯、お雑煮	ご飯、もち	豚肉、油揚げ	玉葱、人参	小麦
15日(月) イタリアンサラダ、ポークチャップ、ブランパン、コーンスープ	ブランパン	豚肉	玉葱、人参、長葱	卵・乳・小麦
16日(火) わかめの酢の物、筑前煮、ご飯、さつまいもみそ汁	さつまいも	豆腐	玉葱	小麦
17日(水) 大根ナムル、春雨スープ、ピビンバ	春雨	豚肉	人参、筍、もやし、ほうれん草	小麦
18日(木) きなこポテトもち、みそラーメン	ラーメン	豚肉	人参、人参、もやし、長葱	小麦
19日(金) ごま昆布和え、肉じゃが、ご飯、たもぎ茸のみそ汁	じゃが芋	豚肉	たもぎ茸、長葱	小麦
22日(月) ツナマヨサラダ、コロコロチキンのバーベキューソース炒め、チョコチップパン、ポトフ	チョコチップパン	ウインナー	玉葱、人参、パセリ	卵・乳・小麦

お正月にお雑煮を食べるのは、「昨年の豊作や家内安全に感謝をし、今年もよろしくお祈りします」という意味があります！

23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)		29日(月)		30日(火)		31日(水)	
ごぼうの炒り煮 かぼちゃ挽肉フライ ご飯 かしわ汁	ご飯 かしわ汁 かぼちゃ挽肉フライ ごぼうの炒り煮 牛乳	パンパンジーサラダ 春巻き あんかけ丼 牛乳	あんかけ丼 春巻き パンパンジーサラダ 牛乳	コーンサラダ 十勝ペンネボロネーゼ 牛乳	十勝ペンネボロネーゼ コーンサラダ 牛乳	厚揚げの香味ねぎ炒め れんこん入りぎょうざ ご飯 わかめスープ	ご飯 わかめスープ れんこん入りぎょうざ 厚揚げの香味ねぎ炒め 牛乳	ダイコンマリネ 枝豆コロッケ 黒糖パン ジュリエヌスープ 牛乳	黒糖パン ジュリエヌスープ 枝豆コロッケ ダイコンマリネ 牛乳	すだちゼリー ならえ 佐那河内揚げ ご飯 ふしめん汁	ご飯 ふしめん汁 佐那河内揚げ ならえ すだちゼリー 牛乳	フルーツカクテル カレーライス 牛乳	カレーライス フルーツカクテル 牛乳
鶏肉 人参、なめこ、長葱 小麦		豚肉 人参、椎茸 えび・小麦		豚肉、牛肉、大豆、手亡豆、金時豆 人参、マッシュルーム、枝豆 小麦		豚肉、鶏肉 人参、長葱 小麦		鶏肉、厚揚げ 人参、長葱 小麦		油揚げ 鶏肉 人参、椎茸 小麦		豚肉 人参 小麦	
人参、なめこ、長葱 かぼちゃ、玉葱 ごぼう、こんにゃく、人参、枝豆 乳		玉葱、白菜、人参、もやし、筍、きくらげ 玉葱、人参、椎茸 きゅうり、人参、大根 乳		玉葱、人参、マッシュルーム、枝豆 人参、マッシュルーム、枝豆 乳		玉葱、長葱 人参、長葱 乳		人参、椎茸 人参、椎茸 乳		人参、椎茸 人参、椎茸 乳		人参 人参 乳	
全国学校給食週間 (1/24~1/30)													
帯広産の豊西牛をはじめ、十勝の食材をたっぷり使いました!		れんこんは徳島県の特産品です!		揚げた鶏肉をすだち果汁のタレで味付けした料理です!		徳島県の郷土料理の温かい和え物です!		徳島県の特産品のすだち味のゼリーです!		今月のカレーライスに使われている井上さんのじゃが芋は、雪蔵貯蔵庫で2年間熟成されたものです!とても甘くておいしいですよ!			

- \* 魚には骨がついていることがあります。気をつけて食べましょう。
- \* 調味料や添え物には下線を記入しています。
- \* 新しいメニューには、 マークがつきます。
- \* 材料の都合により、献立・産地が変更になることがありますので、ご了承ください。
- \* 給食費は食材購入の大切な財源です。忘れずに納入しましょう。

アレルギー表示欄は  
**えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生**  
上記8品目のみ表示しています。

1月の 平均値	エネルギー	816 kcal
	たんぱく質	33.8 g
	脂質	21.3 g

## ~1月に使用する十勝産・北海道産食材の紹介~

- |  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
| <p>&lt;野菜&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごぼう 帯広(和田さん)、一部府県産</li> <li>・じゃが芋 帯広(井上さん)</li> <li>・玉葱 帯広(中村さん)</li> <li>・大根 帯広(斎藤さん)</li> <li>・人参 浦幌(レギュームさん)</li> </ul> | <p>・枝豆 十勝</p> <p>☆もやし 十勝</p> <p>☆コーン 十勝</p> | <p>&lt;豆腐類&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆豆腐 十勝</li> <li>・油揚げ 十勝</li> </ul> | <p>&lt;肉類&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆豚肉 十勝</li> <li>☆鶏肉 十勝、道内</li> <li>・ベーコン、ハム 道内</li> </ul> <p>(十勝産・道産以外になることもあります)</p> | <p>&lt;調味料・その他&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆しょうゆ 十勝</li> <li>☆白しょうゆ 十勝</li> <li>☆赤みそ 十勝</li> <li>☆白みそ 十勝</li> </ul> |
|--|---|--|--|--|
- ☆マークが付いている食材は、年間を通して十勝産です。

帯広市学校給食センターのホームページは、帯広市ホームページ <http://www.city.obihiro.hokkaido.jp/> から、  
目的で探す→学校教育→学校→学校給食 でご覧になることができます。

