

3月 学校給食献立表

港区立高松中学校



日曜	献立名	飲み物	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 エネルギーになる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 火	【旬の食材】はまさき キムチチャーハン 肉団子と白菜のスープ はまさき	牛乳	牛乳	米、油、春雨、でん粉	人参、長ねぎ、にら、キムチ、干しいたけ、たけのこ、白菜、小松菜、しょうが、はまさき	水、塩、こしょう、濃口醤油、テンメンジャン、鶏ガラスープ、薄口醤油	808	30.3
2 水	【旬の食材】りんご(青森県より寄贈) 中華丼 大豆もやしのナムル りんご	牛乳	牛乳	米、油、でん粉、ごま油、白ごま	しょうが、玉ねぎ、人参、たけのこ、干しいたけ、白菜、チンゲンサイ、干し椎茸、大豆もやし、小松菜、りんご	水、濃口醤油、酒、鶏ガラ、塩、こしょう、オリーブオイル、ラー油	787	31.1
3 木	【行事食】ひな祭り ばら寿司 豆腐と菜の花のすまし汁 ひな祭りゼリー	牛乳	牛乳	米、三温糖、油、上白糖	人参、干しいたけ、かんぴょう、れんこん、さやえんどう、菜の花、いちご	水、酒、薄口醤油、だし、昆布、酢、だし汁、みりん、濃口醤油、かつお節(だし)、抹茶、赤ワイン	874	29.5
4 金	1年リクエスト給食① ご飯 デミグラスソースハンバーグ マカロニサラダ きのこと汁	牛乳	牛乳	米、パン粉、油、でん粉、マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、きゅうり、ホールコーン、なめこ、えのき、しめじ、まいたけ、小松菜、長ねぎ	水、塩、こしょう、中濃ソース、マツシユール、デミグラスソース、赤ワイン、酢、かつお節(だし)	976	34.9
7 月	親子丼 白菜のピリ辛和え 油揚げと小松菜のみそ汁	牛乳	牛乳	米、でん粉、三温糖、ごま油	玉ねぎ、糸みつば、白菜、もやし、人参、小松菜、長ねぎ	玉ねぎ、人参、きゅうり、ホールコーン、なめこ、えのき、しめじ、まいたけ、小松菜、長ねぎ	847	35.5
8 火	1年リクエスト給食② きなこ揚げパン ハンガリアンシチュー フルーツポンチ	牛乳	牛乳	コーヒーマル、きな粉、大豆、豚肉、チーズ	人参、玉ねぎ、トマト、セロリ、みかん、黄桃、パイナップル、ナタデココ	塩、こしょう、赤ワイン、カレー粉、トマトピューレ、中濃ソース、バリエーション、水、ローリエ、エトワラ、白ワイン、サイダー	851	28.5
9 水	ご飯 鶏肉のチーズ焼き かぼちゃのフレンチサラダ ミネストローネ	牛乳	牛乳	米、油、オリーブ油、じゃが芋	かぼちゃ、人参、きゅうり、玉ねぎ、にんにく、セロリ、キャベツ、トマト	水、白ワイン、塩、こしょう、オリーブオイル、ローリエ、トマトピューレ、バリエーション、ナタデココ	896	34.6
10 木	【郷土料理】神奈川県 しらすのかき揚げ丼 建長汁 桃ゼリー	牛乳	牛乳	米、薄力粉、コンスターチ、さつまいも、油、上白糖、こんにゃく、じゃが芋、ごま油	玉ねぎ、糸みつば、ごぼう、人参、大根、長ねぎ、桃、ジュース、黄桃缶	水、塩、濃口醤油、みりん、だし汁、かつお節(だし)、だし、昆布、薄口醤油	859	23.3
11 金	合唱コンクール応援メニュー カレーライス オニオンドレッシングサラダ はるか	牛乳	牛乳	米、油、じゃが芋、バター、薄力粉、上白糖	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、ホールコーン(缶)、はるか	水、赤ワイン、カレー粉、豚骨、塩、スターソース、濃口醤油、チャップ、ナタデココ、アムール、アムール、アムール、アムール	894	26.4
14 月	1年リクエスト給食③ スパゲティミートソース 大根サラダ フルーツヨーグルト	牛乳	牛乳	スパゲティ、オリーブ油、油、上白糖、油、ごま油、グラニュー糖	にんにく、しょうが、セロリ、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト、大根、きゅうり、みかん、パイナップル、黄桃缶	水、赤ワイン、塩、こしょう、トマト、ケチャップ、トマトピューレ、スターソース、中濃ソース、酢	835	30.3
15 火	【商店街連携事業】ひのくろーち 雑穀ご飯 ひのさんのチキンマト煮 コーンサラダ ミルクヨーグルト	牛乳	牛乳	米、雑穀、オリーブ油、上白糖、油	にんにく、玉ねぎ、人参、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、さやえんどう、江戸菜、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(缶)	水、トマトピューレ、鶏ガラスープ、みりん、ごぼう、しょうが、インスタントコーヒ	821	29.2
16 水	ご飯 鯖(さわら)のごまみそ焼き 土佐和え 沢煮椀	牛乳	牛乳	米、上白糖、白ごま、白ごま、こんにゃく、でん粉	しょうが、白菜、もやし、小松菜、ごぼう、たけのこ、人参、大根、長ねぎ、糸みつば	水、みりん、濃口醤油、かつお節(だし)、だし、昆布、薄口醤油、塩	827	33.1
17 木	3年生卒業祝いメニュー 赤飯 ミックスフライ 小松菜のいそ和え お祝いすまし汁 キャロットゼリー	牛乳	牛乳	米、もち米、黒ごま、薄力粉、白粉、油、上白糖	白菜、えのき、小松菜、黄ねぎ、オレンジジュース、人参	水、塩、こしょう、中濃ソース、濃口醤油、だし汁、かつお節(だし)、だし、昆布	853	36.0
18 金	卒業式(給食なし)							
21 月	春分の日							
22 火	ご飯 鶏肉の甘だれ焼き カリカリサラダ さつま汁	牛乳	牛乳	米、上白糖、でん粉、油、ごま油、さつま芋、こんにゃく	しょうが、長ねぎ、にんにく、人参、キャベツ、きゅうり、大根	水、酒、濃口醤油、みりん、酢、だし汁、塩、かつお節(だし)、だし、昆布	897	32.4
23 水	【行事食】春分の日(3月21日) 2色ぼたもち ししやのみりん焼き もやしのごまソース 豚汁	牛乳	牛乳	米、もち米、上白糖、白ごま、ごま油、こんにゃく、じゃが芋	人参、もやし、ごぼう、大根、長ねぎ	水、塩、みりん、濃口醤油、酒、酢、白ワイン、だし、煮干し	830	35.3
24 木	3学期最後の給食 ターメリックライス ごぼう入りドライカレー じゃこサラダ 清見オレンジ	牛乳	牛乳	米、油、上白糖、ごま油	マッシュルーム、にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ごぼう、キャベツ、きゅうり、小松菜、清見オレンジ	水、カレー粉、ターメリック、酒、塩、赤ワイン、こしょう、トマト、ケチャップ、スターソース、酢、濃口醤油	897	32.2

◎ 食材料購入等により、献立を変更することがあります。
◎ 令和4年度の給食開始日は、4月11日(月)を予定しています。

食物アレルギーについて知ろう!

食物アレルギーの原因食物

食物アレルギーとは、本来は無害であるはずの食べ物に対し、体を守るための「免疫」が過敏に反応して起きる有害な症状のことです。食後2時間以内に症状が出る「即時型食物アレルギー」が多く、じんましんなど軽症のものから、全身に激しい症状が現れる「アナフィラキシー」まで、その症状はさまざまです。数分で命に関わる症状が出ることもあるため、アレルギーのある本人はもちろん、周りの人もしっかりと理解し、対応方法を共有しておくことが重要です。



この7つは発症数が多いことや、重い症状が起こりやすいため、「特定原材料」として加工食品への表示が義務付けられています。アレルギーは、食物に含まれるたんぱく質が原因で起こり、このほかにも、大豆、ナッツ類、野菜、果物、肉、魚など、さまざまな食物が原因となります。

乳幼児期に発症した鶏卵、牛乳、小麦、大豆アレルギーは、小学校入学までに食べられるようになるケースが多いです。また、食べる量や加工の仕方によって症状が出ない場合は、少しずつ量を増やして食べ続けることで、食べられるようになる人もいます。アレルギーと診断されている方は、定期的に専門医のいる医療機関を受診し、食物経口負荷試験を受けることをお勧めします。一方で、以下のような学童期以降に発症することの多い「特殊型」のアレルギーは、治りにくい傾向があるとされています。

食物アレルギーの症状



アナフィラキシー

※ 複数の臓器や全身に激しい症状が現れることを「アナフィラキシー」と呼び、さらに血圧低下や意識障害などのショック症状を伴う場合は「アナフィラキシーショック」と呼びます。

口腔アレルギー症候群

花粉症の人がなりやすいアレルギーで、生の果物や野菜などを食べたときに、口のなかのどがピリピリしたり、かゆくなったりします。加熱すると症状が出にくくなります。

食物依存性運動誘発アナフィラキシー

原因食物を食べた後に運動することで、アナフィラキシーが起こります。食べただけでは症状が出ません。小中学生以上の男子に多く見られます。

