2月 給食だより

あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便（うんち）となって排泄されますが、この便の状態で、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくられ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

- **食事は朝・昼・夕と規則正しくとる**
- **よく体を動かす**
- **水分を十分にとる**
- **便意を我慢しない**

腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう！

食物繊維の多い食品：野菜、果物、いも類、きのこ類、海藻類、豆類

発酵食品：ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆、漬物

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい１年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、１年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

イワシ

イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

大豆

いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて１年の幸福を願います。

恵方巻き

太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方＝今年は東北東）を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

そば

年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

こんにゃく

体の中にたまった砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。

食物アレルギーへの理解を深めよう

スギやヒノキの花粉が飛散するこの季節、「花粉症」の症状に悩まされている方も多いのではないでしょうか？　花粉症もアレルギーの一つですが、アレルギーとは、本来は病原菌などの異物から体を守る仕組みである「免疫」が、ある特定の異物に対して過剰に反応し、症状を引き起こすことです。その中で、食べ物が原因となるものを「食物アレルギー」と呼びます。

食物アレルギーの原因食物は？

消費者庁では、重篤度・症例数の多い８品目を「特定原材料」として、加工食品などへの表示を義務付けています。そのほかにも原因食物はさまざまで、人によって反応が出る量、症状の重さは異なり、体調によって変わることもあります。

★特定原材料：８品目（義務表示）

えび、くるみ、かに、小麦、卵、乳、そば、落花生

食品表示基準が一部改正され、2023年3月9日から「くるみ」が特定原材料に追加されました。くるみにアレルギーがある場合は、ペカンナッツにも注意が必要です。

★特定原材料に準ずるもの：20品目（推奨表示）

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

アナフィラキシーについて

アナフィラキシーは、複数の臓器にわたって全身にアレルギー症状が現れることで、アナフィラキシーのうち、血圧低下や意識障害を伴う場合をアナフィラキシーショックといい、一刻も早く治療しないと命に関わります。

花粉症と食物アレルギー

花粉症の人の中には、生の果物や野菜を食べると、口の中や喉にかゆみやしびれなどが起こる「口腔アレルギー症候群」（花粉－食物アレルギー症候群ともいう）を発症することがあります。まれに、アナフィラキシーを起こすこともあるので、注意が必要です。

食物アレルギーがある場合は…

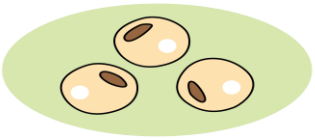
症状が出ずに食べられる量は人によって異なり、成長するにつれて変わる場合もあります。定期的に専門の医療機関を受診し、医師の診断のもと、「必要最小限の原因食物の除去」を心がけることが大切です。

令和6年2月　予定献立表

南天 Okinawa株式会社

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える

大豆



お米とともに古くから栽培されていた穀物の一つ。そのまま料理に使うだけでなく、さまざまな食品や調味料に加工され、昔から日本人にとって重要な食べ物です。動物の肉と同じように脂質やたんぱく質といった栄養素を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれ、海外では主に油脂の原料として利用されます。また、最近では大豆ミートといった「代替肉」の原料としても注目が高まっています。大豆には、薄い黄色の「黄大豆」のほか、お節料理の黒豆の材料となる「黒大豆」、うぐいすきな粉に加工される「青大豆」など、種皮の色や粒の大きさが異なるさまざまな品種があり、煮豆、豆腐、納豆、みそなどの用途に合わせて栽培されています。日本の食卓に欠かせない大豆ですが、その一方で多くを輸入に頼っている現状もあります。

野菜の「枝豆」や「もやし」も大豆からできています。

	月	火	水	木	金
				1日	2日
こんだて				いわしおかか煮 いり豆腐 Ca強化ごはん　みそ汁	午前授業
あか				いわしおかか煮,かつお節,鶏卵,鶏ひき肉,豚肉,木綿豆腐	
き				調合油,精白米,カルシウム米	
みどり				えのきたけ,しいたけ,たまねぎ,にんじん,ほうれん草,絹さや	
	5日	6日	7日	8日	9日
こんだて	カレーポテトコロッケ 人参シリシリ Ca強化ごはん　もずくスープ	魚の塩麹焼き 白菜と豚肉炒め Ca強化ごはん　味噌汁	チキンカレー ゆずかつおドレッシング 国産豆腐のハンバーグ 温野菜	お弁当持参デー	発芽玄米入り平つくね 千切りイリチー Ca強化ごはん　中味汁
あか	かつお節,ツナフレーク,もずく,鶏卵	かつお節,魚の塩麹焼き,沖縄豆腐,豚肉	鶏肉,国産豆腐のハンバーグ		かつお節,発芽玄米入り平つくね,中身,豚肉
き	調合油,精白米,カルシウム米,白ごま,カレーポテトコロッケ	調合油,精白米,カルシウム米	調合油,精白米,カルシウム米,じゃがいも,スイートコーン		調合油,精白米,カルシウム米,イナムドゥチこんにゃく
みどり	たまねぎ,にら,にんじん,ねぎ	しめじ,にんじん,はくさい,三色ピーマン,ほうれん草,もやし	だいこん,たまねぎ,にんじん,三色ピーマン,ブロッコリー		しいたけ,にんじん,絹さや,千切り大根,ねぎ
	12日	13日	14日	15日	16日
こんだて	振替休日	赤魚の白みそソースがけ クーブイリチー Ca強化ごはん　ゆし豆腐	ハート型ハンバーグ イタリアンドレッシング 温サラダ コッペパン　クラムチャウダー	デザート（アセロラミルク） ささみチーズフライ チャーハン 鶏の肉団子スープ	油みそ アーサ入り厚焼きたまご Ca強化ごはん　肉じゃが
あか		かつお節,きざみ昆布,チキアギ,ゆし豆腐,赤魚,豚肉	ツナフレーク,ハート型ハンバーグ,むきあさり,鶏肉	ささみチーズフライ,ポークランチョンミート,桜島どり肉だんご	かつお節,ツナフレーク,豚肉,アーサ入り厚焼きたまご
き		調合油,精白米,カルシウム米,切こんにゃく	じゃがいも,コッペパン,スイートコーン	調合油,アセロラミルク,カルシウム米,ごま油,精白米	調合油,精白米,カルシウム米,じゃがいも,糸こんにゃく
みどり		にんじん,ねぎ,切り干し大根	きゅうり,たまねぎ,にんじん	たまねぎ,にんじん,パクチョイ,ピーマン,長ねぎ	たまねぎ,にんじん,絹さや
	19日	20日	21日	22日	23日
こんだて	まぐろのやわらかカツ きのこソテー Ca強化ごはん　ABCマカロニスープ	いわし生姜煮 果物（みかん） クファジューシー 沖縄風煮つけ	バンバンジードレッシング 南瓜コロッケ あんかけ焼きそば　彩り中華サラダ	5種の野菜入り国産豚肉メンチカツ 厚揚げの野菜炒め わかめごはん　豚汁	天皇誕生日
あか	無塩漬ベーコン,まぐろのやわらかカツ,鶏肉	いわし生姜煮,豚肉,かつお節,ほしひじき,結び昆布,厚揚げ,三枚肉,白かまぼこ	とりささみチャンク,豚肉	かつお節,厚揚げ,炊き込みわかめ,豚肉	
き	調合油,ABCマカロニ,精白米,カルシウム米	調合油,カルシウム米,こんにゃく,精白米	調合油,ごま油,スイートコーン,ゆでラーメン	調合油,精白米,カルシウム米,イナムドゥチこんにゃく,5種の野菜入り国産豚肉メンチカツ,里芋	
みどり	えのきたけ,しめじ,セロリー,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,エリンギ	しいたけ,にんじん,絹さや,だいこん,千切りごぼう,ねぎ,みかん	南瓜コロッケ,きゅうり,たけのこ,たまねぎ,チンゲン菜,にんじん,はくさい,もやし	にんじん,はくさい,絹さや,だいこん,長ねぎ	
	26日	27日	28日	29日	
こんだて	鶏肉のバーベキューソースかけ 麩チャンプルー Ca強化ごはん　もろこしスープ	学年末考査	学年末考査	学年末考査	
あか	鶏肉,豚肉,鶏卵				
き	調合油,精白米,カルシウム米,クリームコーン,ごま油,スイートコーン,湿麩				
みどり	キャベツ,たまねぎ,にら,にんじん,ほうれん草,もやし				

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

令和6年2月　献立表（アレルギー）

南天Okinawa株式会社

1.予定献立表（アレルギー詳細）は、食品衛生法に定められている28品目を表示しています。

表示義務　8品目	表示の推奨　20品目
卵　乳　小麦　ソバ　落花生　エビ　カニ　クルミ	アワビ　イカ　イクラ　オレンジ　キウイ　牛肉　サケ　サバ　大豆　鶏肉　バナナ　豚肉　マツタケ モモ　山芋　リンゴ　ゼラチン　カシューナッツ　ゴマ　アーモンド

※海藻類（モズク・アーサ・シラス）は収穫の際、エビ、カニが混ざる漁法で採取されていることから、「エビ、カニ」が混入することがあります。
※アサリには、カニが共生しています。
※揚げ油に使用する油は、3回程度　同一の油を使用しています。（※前回使用した食材の成分が混入している可能性があります。）
※食品を製造する際に、原材料として使用していないにも関わらず、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品の
　アレルギー物質が微量に混入してしまうことがあります。
　これらについては記載しておりません。詳細については南天Okinawa(株)までお問合せ下さい。

日付	こんだて		食材名	調味料
1(木)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		いわしおかか煮	いわしおかか煮(小麦、大豆)	
		いり豆腐	木綿豆腐(大豆)、鶏ひき肉、にんじん、絹さや、しいたけ、調合油、鶏卵、かつお節	三温糖、しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、穀物酢(小麦)
		みそ汁	ほうれん草、豚肉、たまねぎ、えのきたけ、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
5(月)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		人参シリシリ	にんじん、鶏卵、たまねぎ、ﾂﾅﾌﾚｰｸ、にら、調合油	シママース、しょうゆ(小麦、大豆)
		カレーポテトコロッケ	カレーポテトコロッケ(小麦、豚肉、大豆)、調合油	
		もずくスープ	もずく、にんじん、ねぎ、白ごま、かつお節	うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、シママース、おろししょうが
6(火)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		魚の塩麹焼き	魚の塩麹焼き	
		白菜と豚肉炒め	はくさい、豚肉、にんじん、もやし、三色ピーマン、調合油	シママース、こしょう、しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒
		味噌汁	沖縄豆腐(大豆)、ほうれん草、しめじ、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
7(水)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		チキンカレー	鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、調合油	おろしにんにく、カレーフレーク(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、小麦粉(小麦)、カレー粉、しょうゆ(小麦、大豆)、ウスターソース（大豆、りんご）、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、三温糖
		国産豆腐のハンバーグ	国産豆腐のハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)	
		温野菜	ブロッコリー、三色ピーマン、だいこん、スイートコーン	シママース、ゆずかつおドレッシング(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご)
9(金)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		発芽玄米入り平つくね	発芽玄米入り平つくね(小麦、鶏肉、豚肉、大豆)	
		千切りイリチー	千切り大根、にんじん、豚肉、絹さや、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、本みりん、シママース
		中味汁	中身、豚肉、イナムドゥチこんにゃく、しいたけ、ねぎ、かつお節	おろししょうが、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、シママース
13(火)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		クーブイリチー	きざみ昆布、豚肉、切こんにゃく、切り干し大根、チキアギ、にんじん、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、料理酒、三温糖
		赤魚の白みそソースがけ	赤魚	シママース、こしょう、料理酒、白みそ(大豆)、三温糖、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、かたくり粉
		ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆)、ねぎ、かつお節	シママース、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、おろししょうが、チキンガラスープ(鶏肉)
14(水)		コッペパン	コッペパン(小麦、乳、大豆)	
		ハート型ハンバーグ（ケチャップソースかけ）	ハート型ハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)	ケチャップ、三温糖
		温サラダ	きゅうり、たまねぎ、スイートコーン、ﾂﾅﾌﾚｰｸ	イタリアンドレッシング
		クラムチャウダー	むきあさり、たまねぎ、じゃがいも、鶏肉、にんじん、豆乳(大豆)	小麦粉(小麦)、乳なしマーガリン(大豆)、ホワイトルウ(小麦、豚肉)、シママース、チキンガラスープ(鶏肉)
15(木)		チャーハン	精白米、カルシウム米、ポークランチョンミート(豚肉、鶏肉)、たまねぎ、にんじん、ピーマン、長ねぎ、ごま油(ごま)、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、チキンガラスープ(鶏肉)
		ささみチーズフライ	ささみチーズフライ(乳、小麦、鶏肉、大豆)、調合油	
		鶏の肉団子スープ	桜島どり肉だんご(小麦・大豆・鶏肉)、たまねぎ、パクチョイ	料理酒、シママース、こしょう、ガラスープスタンダード(鶏肉、豚肉、りんご)、三温糖
		デザート（ｱｾﾛﾗﾐﾙｸ）	アセロラミルク(りんご、大豆)	
16(金)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		油みそ	調合油、ﾂﾅﾌﾚｰｸ	赤みそ(大豆)、三温糖、おろししょうが、料理酒、本みりん
		アーサ入り厚焼きたまご	アーサ入り厚焼きたまご(卵、小麦、大豆)	
		肉じゃが	じゃがいも、豚肉、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、絹さや、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、本みりん、三温糖、シママース
19(月)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		まぐろのやわらかカツ	まぐろのやわらかカツ(小麦、大豆)、調合油	
		きのこソテー	無塩漬ベーコン(豚肉)、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、エリンギ、えのきたけ、調合油	チキンガラスープ(鶏肉)、三温糖、シママース、こしょう、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)
		ABCマカロニスープ	ABCマカロニ(小麦)、鶏肉、たまねぎ、にんじん、セロリー	シママース、こしょう、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、チキンガラスープ(鶏肉)
20(火)		クファジューシー	精白米、カルシウム米、豚肉、白かまぼこ、千切りごぼう、にんじん、しいたけ、ほしひじき、ねぎ、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、料理酒、シママース、本みりん、三温糖
		いわし生姜煮	いわし生姜煮(小麦、大豆)	
		沖縄風煮つけ	だいこん、豚肉、こんにゃく、厚揚げ(大豆)、にんじん、結び昆布、絹さや、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、三温糖、料理酒
		果物(みかん)	みかん	
21(水)		あんかけ焼きそば	ゆでラーメン(小麦)、豚肉、はくさい、チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ごま油(ごま)、調合油	おろししょうが、料理酒、中華ベース・八宝菜(小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉、魚介類)、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、シママース、オイスターソース(大豆、魚介類)、かたくり粉、チキンガラスープ(鶏肉)
		南瓜コロッケ	南瓜コロッケ(小麦、大豆)、調合油	
		彩り中華サラダ	もやし、きゅうり、にんじん、とりささみチャンク(鶏肉)、スイートコーン	バンバンジードレッシング(小麦、ごま、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉)
22(木)		わかめごはん	精白米、カルシウム米、炊き込みわかめ	
		厚揚げの野菜炒め	厚揚げ(大豆)、にんじん、豚肉、はくさい、絹さや、調合油、かつお節	しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、シママース、おろししょうが、かたくり粉
		5種の野菜入り国産豚肉メンチカツ	5種の野菜入り国産豚肉メンチカツ(小麦、大豆、豚肉)、調合油	
		豚汁	豚肉、にんじん、だいこん、里芋、長ねぎ、イナムドゥチこんにゃく、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
26(月)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		鶏肉のバーベキューソースかけ	鶏肉	ケチャップ、シママース、こしょう、BBQソース(小麦、大豆、バナナ、りんご)、三温糖、穀物酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、かたくり粉
		麩チャンプルー	キャベツ、たまねぎ、豚肉、にんじん、湿麩(小麦、大豆)、もやし、にら、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、こしょう、シママース
		もろこしスープ	スイートコーン、クリームコーン、ほうれん草、鶏卵、ごま油(ごま)	かたくり粉、シママース、チキンガラスープ(鶏肉)

食材産地一覧表

令和　　6 年　 2 月

※出荷状況、天候等により変更する場合もございます。

食品名	産地	食品名	産地
精白米	香川、大分	えのきたけ	長崎、宮崎、他
		しめじ	福岡
鶏卵	沖縄	エリンギ	沖縄
牛肉	カナダ、オーストラリア、他		
豚肉	デンマーク、スペイン、他	さといも	鹿児島、熊本、宮崎
鶏肉	ブラジル	さつまいも	鹿児島
無塩積ベーコン	沖縄		
無塩積ウインナー	沖縄	ブロッコリー	エクアドル
中身	沖縄、他		
豚レバー	沖縄	たけのこ	熊本、鹿児島
		三色ピーマン	中国
じゃがいも	長崎、他	絹さや	グアテマラ
にんじん	熊本、大分、長崎、他	千切り大根	鹿児島
大根	鹿児島、宮崎、他	こんにゃく	沖縄
玉ねぎ	北海道、他	麩	アメリカ、カナダ
ほうれん草	九州、他	わかめ	韓国
ごぼう	青森、台湾、他	昆布	北海道
もやし	沖縄、九州、他	もずく	沖縄
セロリー	沖縄、他	椎茸	中国
白菜	鹿児島、宮崎、他	かつお節	鹿児島
キャベツ	沖縄、鹿児島、他	豆腐	沖縄
きゅうり	沖縄、宮崎、熊本、佐賀、他	ひじき	韓国
グリーンピース	ニュージーランド	白かまぼこ	タイ、アメリカ
ピーマン	茨城、沖縄、九州	チキアギ	沖縄
チンゲン菜	沖縄、九州、他		
パクチョイ	沖縄	さば	ノルウェー
スイートコーン	タイ	グルクン	沖縄
		赤魚	ノルウェー、アメリカ、ロシア
にら	高知、九州、他	むきあさり	中国
ねぎ	沖縄、九州、他		
長ねぎ	茨城、大分、東北、他	みかん	愛媛、九州、他
		バナナ	フィリピン