

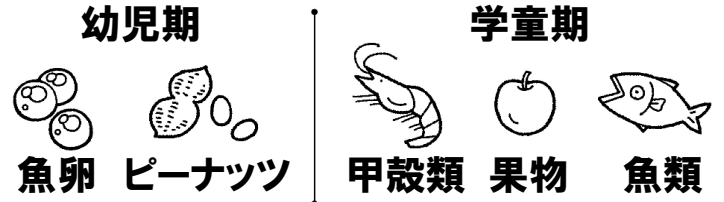
食物アレルギーについて

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



皮ふ症状	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・締め付けられる感じなど	 気持ち悪くなる、嘔吐、腹痛、下痢、血便など

1月予定こんだて

	月	火	水	木	金												
	15 ごはん じゃがいものみそ汁 さばのみそ煮 ちくわの和え物 牛乳	16 スパゲッティナポリタン ハムのマリネ ベビーチーズ 牛乳	17 ごはん 豚汁 厚焼きたまご 海そうサラダ 牛乳	18 たまごパン ポトフ ほうれん草オムレツ マカロニサラダ 牛乳	19 ハヤシライス 果物のゼリー和え 牛乳												
赤	厚揚げ みそ さば ちくわ 牛乳	ウインナー ハム チーズ 牛乳	豚肉 豆腐 みそ 卵 ハム ひじき くきわかめ こんぶ 牛乳	ウインナー 卵 ハム 牛乳	豚肉 牛乳												
緑	玉ねぎ 白菜 きゅうり 人参	玉ねぎ 人参 しめじ とうもろこし ピーマン キャベツ	玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 長ネギ こんにゃく キャベツ	大根 玉ねぎ 人参 長ネギ ほうれん草 キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 しめじ 黄桃 みかん パイナップル												
黄	ごはん じゃがいも ごま ごま油 砂糖	スパゲッティ パター 米油 砂糖 オリーブオイル	ごはん じゃがいも 米油 砂糖	パン 砂糖 マカロニ ごまドレッシング ごま油	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 パター 米油 砂糖 ゼリー												
	22 きんぴらごはん かぼちゃのみそ汁 焼きぎょうざ 牛乳	23 あんかけ焼きそば もやしのナムル 和梨ゼリー 牛乳	24 ごはん・ひじきのり いもだんご汁 いわしのみぞれ煮 牛乳	25 まるパン コンソメスープ メンチカツ コーンサラダ 牛乳	26 ごはん 豆腐のみそ汁 肉だんご こまつなのごま和え 牛乳												
赤	油揚げ みそ とり肉 豚肉 牛乳	豚肉 うすらの卵 えび いか 牛乳	のり ひじき 油揚げ いわし 牛乳	豚肉 とり肉 牛乳	豆腐 油揚げ みそ とり肉 豚肉 牛乳												
緑	ごぼう いんげん 人参 かぼちゃ 玉ねぎ しめじ キャベツ なら	白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ ピーマン もやし きゅうり	大根 人参 長ネギ 干しいたけ	白菜 えのき 人参 長ネギ キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	長ネギ 玉ねぎ もやし こまつな												
黄	ごはん 麦 米油 ごま油 ぎょうざの皮	焼きそばメン 米油 ごま油 砂糖 でん粉 ゼリー	ごはん じゃがいも でん粉 小麦粉 砂糖	パン パン粉 米油 イタリアンドレッシング	ごはん パン粉 ごま 砂糖												
	29 エビピラフ オニオンスープ ポテトコロッケ 牛乳	30 ちゃんこうどん ごまポテトサラダ さつまいもチップス 牛乳	31 ごはん なめこのみそ汁 厚揚げの煮物 もやしのいそ和え 牛乳	<table border="1"> <tr> <th>一食あたりの 平均値</th> <th>小</th> <th>中</th> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>648kcal</td> <td>810kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>23.7g</td> <td>29.5g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.5g</td> <td>24.5g</td> </tr> </table>	一食あたりの 平均値	小	中	エネルギー	648kcal	810kcal	たんぱく質	23.7g	29.5g	脂質	20.5g	24.5g	<p>今月の食育目標 はしを正しく使おう</p> <p>左きき 右きき</p> <p>今月の地場産品</p> <p>たまねぎ じゃがいも ぶたにく</p>
一食あたりの 平均値	小	中															
エネルギー	648kcal	810kcal															
たんぱく質	23.7g	29.5g															
脂質	20.5g	24.5g															
赤	えび ベーコン 牛乳	とり肉 豚肉 油揚げ 牛乳	油揚げ みそ 厚揚げ 豚肉 うすらの卵 ちくわ のり 牛乳	～おもに体をつくる食べもの													
緑	玉ねぎ 人参 いんげん パセリ	大根 玉ねぎ 人参 ごぼう 長ネギ 干しいたけ キャベツ	なめこ 長ネギ 人参 たけのこ いんげん 干しいたけ もやし 水菜	～おもに体の調子をとのえる食べもの													
黄	ごはん でん粉 パター 米油 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	うどん じゃがいも ごまドレッシング ごま油 砂糖 さつまいも 植物油	ごはん 米油 ごま油 砂糖	～おもにエネルギーのもとになる食べもの													

※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。