



# 5月給食だより



新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子うかがえます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。



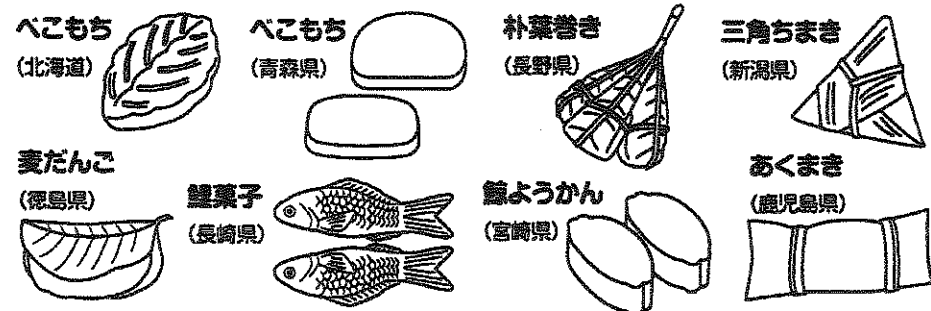
## 熱中症を防ぐ食生活のポイント

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。</p> 	<p>カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう</p> <p>カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。</p> 
<p>のどが潤いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう</p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。</p> 	<p>汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう</p> <p>スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。</p> 



## 各地に伝わる端午の節句のお菓子

五月晴れの空に、鯉のぼりが元気よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、子どもの健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

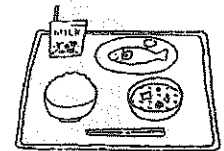


## 食物アレルギーのある児童への給食対応について

本市の食物アレルギー対応は「学校生活管理指導表」に基づき実施します。毎年度の提出をお願いします。

### 立川市の食物アレルギー対応

- 安全性を最優先とします。
- 原因食物の完全除去対応(提供するかしないか)を原則とします。量による対応はできません。
- 以下の項目に該当する場合、給食の提供はできません。
  - ①調味料・だし・添加物の除去が必要
  - ②加工食品の原材料の欄外注記(注意喚起表示)の表示がある場合についても除去が必要である  
(例)●同一工場、同一ラインによるもの ●原材料の採取方法によるもの ●えび、かにを捕食していることによるもの
  - ③多品目の除去が必要
  - ④食器や調理器具の共用ができない
  - ⑤油の共用ができない
  - ⑥その他、上記に類似した学校給食で対応が困難と考えられる状況



### 1 調理室での作業について

- ① 調理室内ですべての料理を作っていますので、他の料理にアレルギー物質が入っている場合は、飛散などにより混入する恐れがあります。(小麦粉・ごま・卵など)
- ② 揚げ油は3~4回使用します。
- ③ 調理室の釜、オープン、調理器具、シンク、スポンジなどは洗浄、消毒をして繰り返し使用します。
- ④ 通常食を食べる際の食器、食器具は食物アレルギー対応専用ものではありません。

### 2 食物アレルギー対応について

【対応食品】卵(鶏卵・うずら卵)、乳(牛乳・乳製品)、えび、いか、ごま

【使用しない食品】そば、落花生(ピーナッツ)、くるみ、アーモンド、カシューナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッツ、ヘーゼルナッツ(はしばみ)、ピスタチオ、ぎんなん、キウイフルーツ、バナナ、マンゴー、アボカド、いくら、たらこ、かに

- ① 対応食品が原因食物である場合 ⇒ 該当するメニューのみ、除去食(代替食)を提供  
※メニューによっては、対応食品でもご家庭からの持参となる場合があります。
- ② 対応食品以外が原因食物である場合 ⇒ 家庭から持参
- ③ 立川市の学校給食では使用しない食品と決められているものが原因食物である場合 ⇒ 通常給食
- ④ 食物アレルギー対応がある日は、通常食を含め、おかわりはできません。
- ⑤ 給食提供期間中に新規発症した場合には、一度給食の提供を停止します。再開には医師の診断が必要です。

### 3 除去食・代替食について

- ① 【対応食品】が入る料理は、基本的に除去食を提供します。  
※例外:卵、えび、いかが主菜となるとき、代替食を提供します。
- ② 完全除去対応(提供するかしないか)を原則とするため、お子様の食物アレルギーの原因となる食品以外も除去されることがあります。(例:中華丼など)
- ③ 対応食品と対応食品以外に原因食物があり、一つの料理に両方が含まれる場合は、家庭からの持参となります。(例:豆腐入りかき玉汁など)

### 4 対応の流れについて

- ① 学校生活管理指導表をもとに、保護者と学校関係者(学校長・副校長・担任・養護教諭・栄養士)が面談を行います。
- ② 学校に設置されているアレルギー対応委員会と栄養士は、アレルギー面談の結果を踏まえ、対象児童に応じた具体的な対応内容を検討し決定します。
- ③ 決定した具体的な対応内容を保護者に伝え、了解を得ます。
- ④ 決定した具体的な対応内容を全ての教職員間で共有できるように周知します。

# 5月の予定献立表

給食目標・・・食べる前には手洗いをしよう

立川市立第六小学校

★学校給食は2～6年生の  
リクエストです。

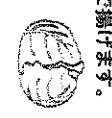
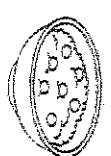


給食回数 19回

曜	日	牛乳	給食回数	こんだてめい	ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちようしを とどのえるもと(みどり)	※こんだてメモ
1	月	いちご ミルク トースト	○	※ハンガリアンツチュー いろいろ作り分け	パン バター さとう あぶら こむぎこ	きゆうにゆう スキムミルク ふたにく チーズ	いちご たまねぎ にんじん ビーツ トマト しろうが にんにく キャベツ フロウコリー カリフラワー とうもろこし	※ハンガリアンツチューは、スライス のきいトマト風味の煮込み料理です。
2	火		○	※ちゅうかちまき ※徳んたんうどん フルーツかんてん	もちこめ こまあぶら さとう うどん こま でんぶん じゃがいも こむぎこ	きゆうにゆう ふたにく とうふ とりにく たまご	しろうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん キャベツ もやし にんにく みかん りんご	※昔はごどもの日に、子どもが元気に 育つようにと願いを込めてちまきをつ く、お祝いしました。給食では、ち まきをアルミホイルで包んで蒸して作 ります。
8	月		○	徳んたんチキン とうふだんこスー 作り作りデザート	こめ こまあぶら さとう じゃがいも こむぎこ	きゆうにゆう ふたにく とうふ とりにく たまご	はくさい にら にんにく しょうが キャベツ しいたけ たけのこ	※坦々うどんは、豚肉と野菜をいれた とりきゅうどんです。
9	火		○	なめし ちくわのにしよく餅 いななじる くきわかめのいためもの	こめ こまあぶら さとう じゃがいも こむぎこ	きゆうにゆう ちくわ あおのり チーズ とうふ みそ ふたにく くきわかめ	にんにく たまねぎ セロリ にんにく しろうが キャベツ きゅうり とうもろこし	
10	水		○	ビーフステーキ ツチサラダ ココアむしパン	スライス あぶら パター こむぎこ さとう こまあぶら	きゆうにゆう ふたにく だいす チーズ まぐろ たまご	にんにく たまねぎ セロリ にんにく しろうが キャベツ きゅうり とうもろこし	
11	木		○	こぼん おぼろのせせに なまあげとやさいのにももの ※せせ	こめ あぶら さとう	きゆうにゆう さば あげ ふたにく だいす	しょうが しいたけ にんじん さやいんげん ごんじやく セミンノール	
12	金		○	チキンとまめのカレーライス ごぼうサラダ さつまいものパイ	こめ あぶら さとう	きゆうにゆう ふたにく とりにく だいす	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しろうが えだまめ ごぼう だいごん きゅうり パイナップル	
15	月		○	※ばらしてんどん やさいのこまあえ さわにわん	こめ さつまいも あぶら さとう	きゆうにゆう いか ふたにく さとう	たまねぎ しょうが えだまめ にんじん もやし とうもろこし	※かき揚げの天ぷらをばらばらにしたも のをご飯の上のせて、天つゆをかけ て食べます。
16	火	コーン ポテト	○	※スライスエッグ コーンカレー グリーンズ	パン バター さとう じゃがいも こむぎこ	ジョア ふたにく きゅうりにく とうにゆう なまこ きゆうにゆう	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	※スライスエッグは、イギリスの料理で す。うずら卵をひき肉で包み、パン粉 をつけてオーブンで焼きます。
17	水		○	※とうふカレー もずくのステーキ ちくわときゅうりのサラダ さつまいも	こめ あぶら さとう	きゆうにゆう とうふ みそ とりにく なるもと ちくわ	えだまめ しょうが えのき はくさい もやし とうもろこし	※豆腐カレー丼は、ローホー豆腐が カレー味になったものです。
18	木		○	せんぴらごはん わかさぎのからあげ ※こじる ※カラマツダリン	こめ あぶら さとう こまあぶら でんぶん	きゆうにゆう ふたにく わかさぎ だいす さとう	ごぼう にんじん えだまめ しょうが えのき はくさい もやし とうもろこし	※こじるは、すり潰した大豆をみそ汁に 入れたものです。
19	金		○	ローヌやきめし いかのバターやき とうふとたまごのコーンスープ しょうゆだんご	こめ あぶら でんぶん	きゆうにゆう ふたにく かいさき とりにく たまご	グリーンピース だいごん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	※旬のグリーンピースは、色、香り、甘味 があります。せひ、生のグリーンピース をこぼんと一緒に一緒に味わってください。
23	火		○	※グリーンピースごはん やさししやも こもくじる あおなとほくさいのにびたし	こめ じゃがいも さとう	きゆうにゆう しやも ふたにく とうふ みそ かまぼこ	かぼちゃ えのき パセリ にんにく にんじん かが ほうろく そう セロリ	
24	水	こま よく パン	○	かぼちゃコロケ マカロニ まめとやさいのスープに	パン さとう こむぎこ じゃがいも アスター	きゆうにゆう チーズ とりにく いんげんまめ	ピーマン とうもろこし たまねぎ たけのこ にんじん トマト キャベツ セロリ にんにく メロン	
25	木		○	コーンポテト ※たけのこバター ミネストローネ メロン	こめ あぶら さとう じゃがいも アスター	きゆうにゆう まぐろ とりにく ふたにく とうふ みそ	キャベツ だいごん たまねぎ ねぎ にんじん ごぼう	※たけのこを細かくして、豆腐とひき肉 を混ぜて、ハンバーグを作ります。
26	金		○	※つがけん ※キヤベツはまるまき みそしる だいたいとこんぶにつけ	こめ はつがけん こむぎこ あぶら さとう	きゆうにゆう まぐろ だいす みそ ごんぶ	たまねぎ ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん こんにやく	※香巻の皮で、キャベツとツナを包んで 油で揚げます。
29	月		○	※このチキンハン とうふのオースター とうにゆうあんどんフルーツ	こめ あぶら さとう でんぶん	きゆうにゆう たまご はんぺん	ねぎ しいたけ えのき かねぎ にんじん たまねぎ しょうが ごんにやく にんにく もも りんご	※給食のためご焼きは、四角い形で出 します。
30	火		○	こぼん ※だてまきふうたまごやき にくじやが しそひじき	こめ あぶら さとう じゃがいも	きゆうにゆう たまご はんぺん		
31	水		○	こめくあんかけそば トツクイリヌーダ メロン	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	きゆうにゆう たまご はんぺん		

**今月の立川産**

- ・だいごん
- ・たまねぎ
- ・しいたけ
- ・ミニトマト
- ・トマト



中学年(3・4年生)	エネルギー	
今月の平均	634kcal	摂取エネルギー全体の15%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の13～20%



\*学校給食における食物アレルギー  
アレルギーはアレルギーメニュー  
からご選択いただけます。下記QR  
コードからアクセスしてください。

＜アレルギー対応方針＞

※都合により献立が変更になることもあります。  
※学校給食では、様々な食品を使用します。今までの食べたことのない食品がある場合には、ご注意ください。  
※印は、相模系の農産物です。