

平成29年度 10月予定献立表

気仙沼高校定時制

日	曜日	献立名	献立名	熱ゆかりになる	血や肉となる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
2	月	きのこ豆腐丼	★10月2日 豆腐の日★ ごぼうのごま和え わかめのみそ汁	精白米、てん粉、 サラダ油、上白糖 すりごま、じゃが芋	牛乳、豆腐、わかめ	人参、椎茸、えのき茸、赤ピーマン 小松菜、ごぼう、生姜	823	24.7	25.1	
3	火	ごはん	★旬を味わおう かぶ★ ハンバーグ、わかめサラダ かぶとあさりのスープ	精白米、パン粉、 すりごま、じゃが芋	牛乳、豚挽肉、豚レバー 脱脂粉乳、鶏卵、豆腐 わかめ、あさり	玉葱、レタス、きゅうり、かぶ、 人参	788	32.0	24.1	
4	水	ごはん	★十五夜★ えび団子炒め、里芋のみそ汁 お月見大福	精白米、じゃが芋、 上白糖、でん粉、里芋 サラダ油	牛乳、えびボール、 油揚げ	人参、玉葱、ピーマン、干椎茸、 生姜、ねぎ	787	25.6	14.1	
5	木	ごはん	★旬を味わおう 白菜★ ししゃもフライ、おかか和え 白菜のみそ汁	精白米、薄力粉、 パン粉、サラダ油	牛乳、ししゃも、 豆腐、油揚げ、 かつお節	小松菜、大豆もやし、白菜	714	26.7	19.7	
6	金	秋季体育大会★お楽しみ弁当						787	32.6	23.8
10	火	ごはん	★目の愛護デー★ ぶりのみそマヨ焼き、磯香和え 水菜のすまし汁、ヨーグルトゼリー	精白米、マヨネーズ、 上白糖、でん粉	牛乳、ぶり、焼きのり 絹豆腐、ゼラチン ヨーグルト	にんにく、白菜、小松菜、人参、 干椎茸、水菜、ブルーベリー	908	25.4	31.8	
11	水	ピビンバ丼	★旬を味わおう りんご★ わかめスープ りんご	精白米、押麦、ごま油 上白糖	牛乳、豚もも肉、 鶏糸玉子、わかめ、 鶏卵	生姜、にんにく、ほうれん草、 人参、大豆もやし、切干大根、 白滝、りんご	767	30.5	19.9	
12	木	ごはん	★鉄分たっぷりメニュー★ ツナコロケ、キャベツサラダ 小松菜のみそ汁	精白米、じゃが芋、 薄力粉、パン粉、上白糖 すりごま、マヨネーズ	牛乳、ツナ、豆腐、 油揚げ	玉葱、いんげん豆、キャベツ、	897	29.1	28.7	
13	金	五目うどん	★旬を味わおう ごぼう★ きんぴらごぼう バナナヨーグルト	うどん、ごま油、 上白糖、白ごま	牛乳、鶏胸肉、なると 油麩、ヨーグルト	人参、ほうれん草、ねぎ、干椎茸、 ごぼう、突歯蒟蒻、さやえんどう、 バナナ、レーズン	732	29.5	20.7	
16	月	ポークカレー	★旬を味わおう 梨★ わかめのツナサラダ 梨	精白米、サラダ油、 じゃが芋	牛乳、豚もも肉、 脱脂粉乳、わかめ ツナ	人参、玉葱、にんにく、レタス 梨	900	30.7	25.4	
17	火	親子丼	★旬を味わおう なめこ★ すぎ昆布の煮物 なめこのみそ汁	精白米、サラダ油、 上白糖、白ごま	牛乳、鶏もも肉、鶏卵 すぎ昆布、さつま揚げ 絹豆腐、わかめ	玉葱、三つ葉、突歯蒟蒻、人参、 なめこ、ねぎ	830	34.6	28.0	
18	水	麦ごはん	★みやぎ水産の日 さんま★ さんまの塩焼き、ひじきの煮物 ほうれん草のみそ汁	精白米、押麦、 サラダ油、上白糖、 じゃが芋	牛乳、さんま、大豆 油揚げ、さつま揚げ、 豆腐	大葉、大根、白滝、人参、 ほうれん草	900	36.5	34.9	
19	木	ごはん	★食育の日★ ちくわの磯辺揚げ、小松菜の辛子和え 宮城風芋煮汁	精白米、里芋	牛乳、竹輪の磯辺揚げ 豚もも肉、豆腐	小松菜、もやし、板歯蒟蒻、人参、 ごぼう、大根、ねぎ	759	25.3	21.7	
20	金	鮭のクリームスパゲティ	★旬を味わおう さけ★ 青菜のソテー 野菜スープ	スパゲティ、サラダ油 バター	牛乳、さけ	玉葱、マッシュルーム、小松菜、 コーン、大根、人参、パセリ	816	34.4	20.4	
23	月	ごはん	★旬を味わおう ぶどう★ たらのぎり辛焼き、わかめのマヨネーズ和え 玉ねぎのみそ汁、グレープゼリー	精白米、でん粉、 上白糖、マヨネーズ、 白ごま、グレープゼリー	牛乳、たら、わかめ、 豆腐、油揚げ	生姜、にんにく、小ねぎ、小松菜、 キャベツ、玉葱	770	30	20	
24	火	ごはん	★旬を味わおう キャベツ★ とんかつ、コールスロー 水菜のみそ汁	精白米、薄力粉、 パン粉、サラダ油	牛乳、豚もも肉、鶏卵 油揚げ、豆腐	キャベツ、人参、コーン、水菜	829	32.2	28.9	
25	水	ごはん	★川崎高校交流会 前半給食★ アジのさんが焼き、青菜の炒め煮 麩のすまし汁	精白米	牛乳、あじ、豆腐 さつま揚げ、白玉麩 わかめ	小ねぎ、生姜、大葉、大根、 小松菜	665	33	14	
26	木	ごはん	★リクエストメニュー キッシュ★ キッシュ、ツナとほうれん草のサラダ ひよこ豆のトマトスープ	精白米、マヨネーズ サラダ油、上白糖、	牛乳、鶏卵、ベーコン チーズ、ツナ	玉葱、赤ピーマン、マッシュルーム ほうれん草、きゅうり、玉葱、 キャベツ、ひよこ豆、人参、トマト缶	924	29.9	38.2	
27	金	みそラーメン	★食物繊維たっぷりメニュー★ 豆もやしナムル あん入り蒸しパン	中華麺、ごま油、上白糖 ホットケーキミックス こしあん、白ごま	牛乳、豚もも肉、 なると、きなこ、 鶏卵	人参、白菜、にんにく、木耳、白菜 もやし、にら、ねぎ、大豆もやし	914	40.8	31.7	
30	月	ごはん	★旬を味わおう さば★ サバの香味焼き、切干大根の煮物 じゃが芋のみそ汁	精白米、サラダ油、 上白糖、じゃが芋 白ごま	牛乳、さば、豆腐、 油揚げ	生姜、大葉、切干大根、人参、 突歯蒟蒻、グリーンピース、ねぎ	815	32.4	24.3	
31	火	チキンライス	★ハロウィンメニュー★ ブロッコリーのサラダ パンキンスープ、焼きりんご	精白米、サラダ油 オリーブ油、バター 上白糖	牛乳、鶏胸肉、 脱脂粉乳、クリーム、 チーズ	玉葱、人参、コーン、グリーンピース ブロッコリー、しめじ、かぼちゃ、 パセリ、りんご	899	31.1	24.6	

*給食献立は場合によって変更になることがあります。

◆今月の栄養価 ()内は基準値
◇エネルギー：820kcal (820) ◆たんぱく質：31.3g (30.0) ◇脂質：24.8g (22.7~27.3)



食物アレルギーについて知ろう

●食物アレルギーとは？

- 体が食べ物を病原体と間違えて必要以上に攻撃して起こる。
- 決まった食べ物を食べたり、触ったり、吸い込んだりすると体調が悪くなる。
(じんましん、吐き気、腹痛、肌が赤くなる、息が苦しい…など)
- ほんの少しの量でも症状が出る場合がある。
- 知らないうちに食べても症状がでる。
- 命に関わる重い症状を引き起こす場合がある



●食物アレルギーかも…と思ったら

ある食べ物を食べて具合が悪くなったときは病院に行きましょう。

病院は普段行っているかかりつけの病院で大丈夫です。食物アレルギーと診断され、原因になる食べ物がわかったら**その食べ物を食べないように**することが必要です。外食や、市販の食べ物を買うときは、お店の人に聞いたり、原材料表示を見て、確認するようにしましょう。



●給食での対応

食物アレルギーのある人と面談をして、どんな食べ物にアレルギーがあるのか、食べるとどうなるのか、どんな対応を行うかを話し合います。

【給食で行える対応】

- 原因になる食べ物にマークを付けた献立表の配布
- 何がどれだけ入っているのかわかる詳細献立表の配布
- 原因になる食べ物の除去、または代わりになる食べ物への変更



食物アレルギーのある人に、この様な対応を行うとき、「**学校生活管理指導表**」が必要になります。

※「学校生活管理指導表」は病院のお医者さんをお願いして書いてもらいます。書いてもらうときにはお金がかかりますが、これがないと対応を行うことができません。

食物アレルギーは花粉症などと同じように体質的なもので、すぐに治るものではありません。成長に合わせて自然に治ることもありますが、治るまでは原因になる食べものを食べないことが必要です。食物アレルギーは、命に関わる場合があります。特定の食べ物を食べると調子が悪くなることがある人は、栄養士や担任の先生、保健の先生に相談してください。