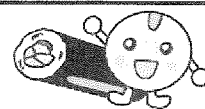


2月

調理場だより

令和7年度
白鷹町学校給食
共同調理場

1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼(邪気)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。(※諸説あります)

節分にまつわる食べ物



福豆

- 大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで
食べよう!2026年
の恵方は
「南南東」

恵方巻き

太巻きすし。その年の歳神様がいますとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。



花粉症と食物アレルギー

近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防は、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをする、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとって体調を整えることも重要です。

花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出る場合があります。違和感があったら食べるのをやめて、「アレルギー専門医」にご相談ください。

飛散時期		花粉	花粉と関連性のある食物の一覧
春	1～6月	ハンノキ シラカンバ	リンゴ モモ 大豆(豆乳など)
	2～5月	スギ ヒノキ	トマト
夏	4～10月	オオアワガエリ カモガヤ	メロン スイカ キウイなど
秋	7～11月	ヨモギ ブタクサ	セロリ・ニンジンなど メロン・スイカなど

(藤田医科大学医学部アレルギー疾患医療学講座HP掲載資料を参考に作成)

食物アレルギーは、小児科でアレルギー専門医による正確な診断に基づき、治療・管理を行う時代になりました。一方で、成人になると、小児科のように食物アレルギーを包括的に管理・治療できる診療科や医療機関が限られているのが現状です。

小児科に通える今のうちに、専門医による診断と治療方針の確認を行っておくことが大切です。



1月の“おらほの食材”ありがとうございました

(キャベツ)紺野農園さん (にんじん)ほっこり農園さん (小松菜)ほっこり農園さん
(ごぼう)田中孝(ねぎ)菅原君雄さん (打ち豆)高橋昭吉さん(中華麺)菊地製麺さん (納豆)白鷹納豆店さん



給食こんだて(小学校)



ぎゅうにゅうは
毎日1本つきます



令和7年度
白鷺町学校給食
共同調理場

月	火	水	木	金
受験生おうえん献立 2 ごはん ソースかつしみしみ とんかつ キャベツの しおこんぶあえ きぬあつあつと わかめのみそしる ちからこんにやく	節分献立 3 ごはん いわしいり ハンバーグ いそかあえ とうふと (はるまめのスープ) せつぶん オニ ミックス かまぼこ	冬季五輪イタリアを知ろう 4 もっちり ごめごはん ラザニア ほうけんそうのみそずみ ソテー ミネストローネ	5 ごはん むしほうぎょうざ こまつなとハムの (しろだしあえ) ふやさいと とりだんごのスープ	6 ごはん いかの あまからあげ (とりうのはなひり) (はくさいと こまつなのみそしる) (はちみつレモンゼリー)
鮎貝小リクエスト 9 わかめごはん とりからあげ マカロニサラダ なめこのみそしる チョコクレープ	10 ごはん ぶたにくとキャベツの しおこうじいしめ ちゅうかサラダ よしのじる	11 建国記念の日 	12 ごはん ハムチーズフライ あつあつと (たけのこのみそに) にらたまじる オレンジ	ベにば給食 13 ごはん コーンコロケ ベにはなひり あさづけ じゃがいも (ほうれんそうのみそしる) しらたかさん だいごのなっとう
16 ごはん とりにくのしもあげ たかなのしもの えのきとふのみそしる オレンジ	町のおかしやさん 17 ごはん ハヤシライス かいそうサラダ あんぱんまんじゅう ヨーグルト	冬季五輪イタリアを知ろう 18 コッペパン カルツォーネふう ミートソース カミカミサラダ スキムミルクいり コンスープ	19 ごはん さばのカレー ふうみやき しおにくじゃが あさりのみそしる ミルメークコーゼー	20 ごはん こんさいり ひらつくね きりほしだいこん のりマヨサラダ メンマと ワニタンのスープ
23 天皇誕生日 	24 めんの日 しおちゃんうどん ショウロンボウ ほうれんそうの ごまあえ ヨーグルト	25 しゃくパン ドライカレー しろいんげんまめ パーストのマカロニサラダ キャベツと ベーコンのスープ	26 ごはん シューマイ ひじきのいりに とうにゅうキムチなべ オレンジ	雪若丸給食 27 雪若丸 しろみぎなほの きのことだしあんかけ キャベツとまやしめ おひたし とんじる

○おうちの食材予定

米・うちまめ・
ごぼう・小松菜・
ねぎ・にんじん・
高菜漬け・
なっとう



スロウブローのユニット

この
ツブツブの
部分には
何か
知ってる？

Hi.

ぼくはツブツブコリー

花は
のつばみんだ
おまじいをするよ！

花は
のつばみんだ
おまじいをするよ！

ビタミンC
食物せんい
β-カロテン
鉄分

ビタミンC
食物せんい
β-カロテン
鉄分

おいしく食べてね！

おいしく食べてね！

小学3、4年生		
今月の栄養価	基準値	
エネルギー kcal	674	650
たんぱく質 %	15.3	13~20%
脂質 %	29	20~30%
カルシウム mg	378	350 (1日の50%)
鉄 mg	4.4	3.0 (1日の40%)

☆ 材料納入の都合により予告なしに献立を変更する場合があります。