

9月 給食だより



令和8年 9月

榛東村学校給食センター

おうちの人と一緒に食べてください

楽しかった夏休みが終わると、2学期が始まります。長い夏休みで生活が不規則になってしまふ人もあるかもしれませんね。気持ちも身体も切り替えて2学期を元気にスタートさせましょう！

2学期からアレルギー対応給食が始まります！

2学期から榛東村学校給食センターでは、アレルギー対応給食の提供を開始します。アレルギー対応給食とはどんなものか、今までと何が違うのか紹介します。



★はじめに... 食物アレルギーとは？

食べ物を食べたときに、体が食べ物に含まれるたんぱく質（アレルゲン）を悪いものと認識して、自分の身体を攻撃し、かゆみや痛みなどの症状が出ることをいいます。

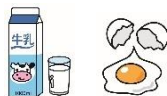
① 対応献立は主菜・副菜・汁物のみです

給食センターからのアレルギー対応食の提供は主菜・副菜・汁物のみです。主食とデザート、その他添加物（ジャムなど）については必要に応じて、ご家庭から代替品を持参していただきます。



② 対応品目は乳・卵のみ、同時除去です

安全性を考慮し、対応品目は乳・卵のみとしました。また、乳・卵同時除去になるため、乳が食べられる対象児童生徒にも乳が入っていない献立が提供されます。卵の場合も同様です。（例）クリームスープ→コンソメスープ オムレツ→ウィンナー など



※上記はアレルギー対応給食の条件に当てはまり、アレルギー対応給食を希望した児童生徒にのみ提供されます。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

しんとうむら やさい 榛東村の野菜！ジャンボピーマン！

榛東村学校給食センターではたくさんの農家さんに野菜を納品していただいています。

ジャンボピーマンは6月～10月が旬で、普通のピーマンの約2～4倍の大きさがあり、肉厚で、苦みや青臭さがないので、とても食べやすいです。給食ではスパゲッティナポリタンやチンジャオロースーなどで提供しています。



↑ 牛乳と比べた写真

★給食レシピ紹介★

夏バテ防止メニュー「豚キムチ炒め」



【材料（4人分）】

豚も肉	100g
酒	小さじ1
おろししょうが	少々
おろしにんにく	少々
たまねぎ	小1個
キャベツ	100g
にら	20g
白菜キムチ	60g
キムチの素	小さじ1
鶏ガラスープ	小さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
サラダ油	小さじ1
ごま油	小さじ1/2

【作り方】

- ① たまねぎ5mmスライス、キャベツ1cm、にら2cmに切る。
- ② サラダ油で豚も肉を酒、しょうが、にんにくと一緒に炒める。
- ③ たまねぎ、キャベツ、白菜キムチを加えて炒める。
- ④ Aの調味料を入れて、味がととのいたら、にらを入れる。
- ⑤ 最後に香り付けでごま油を回し入れて完成！

★給食の白菜キムチとキムチの素は辛いものを使っています。好きなキムチをお使いください。キムチの素がなくても作れます。