

令和元年7月 加工食品等アレルギー一覧表

日	献立名・食品名	卵	えび	たこ	いか	青魚	鮭	乳・乳製品	小麦	大豆	ごま	備 考
1 月	ミルメークココア									●		
	マヨネーズ(小袋)									●		
	キャンディチーズ							●				
	麩								●			
2 火	蒸しささみ											※本工場では乳・卵・小麦を使用した製品を製造しています
3 水	のり佃煮(小袋)								●	●		調味料の一部に小麦・大豆が含まれます
4 木	だし巻き玉子	●							●	●		本品製造工場では乳・牛肉・豚肉を含む製品を生産しています
5 金	コッペパン								●			
8 月	イカリングフライ	●			●				●	●		※乳・えび・かにを含む製品と同じ設備で製造しています
	ツナ水煮					●						
	福神漬								●	●	●	調味料の一部に大豆・小麦が含まれます
	カレーうどん								●	●		
9 火	たこ焼き	●		●					●	●		本品製造工場ではえび、乳、いか、牛肉、ごま、鶏肉、豚肉、やまいもを含む製品を生産しています
	中華めん								●			
	刻み油揚げ									●		
10 水	竹輪								●	●		
	和風ドレッシング								●	●		調味料の一部に小麦・大豆が含まれます
	そうめん								●			
	カニカマ	●							●	●		
	錦糸卵	●							●	●		
	めんつゆストレート(小袋)								●	●		調味料の一部に小麦・大豆が含まれます
12 金	黒糖パン								●			
	キャベツメンチカツ								●	●		
	ツナ水煮					●						
	白玉									●		
	きな粉									●		
16 火	マヨネーズ(小袋)									●		
17 水	オムレツ	●								●		
	豆腐									●		
	刻み油揚げ									●		
18 木	豆腐									●		
	春巻(キーマカレー)								●	●		
	春巻(米粉入り)								●	●		

中学校給食献立の種類

献立名	アレルゲン等の除去内容
全献立共通 (基本献立)	※全ての献立で使用しない食品(【A】～【D】献立でも使用しません) ○和そば ○落花生(ピーナッツ) ○くるみ ○キウイフルーツ ○かに ○貝類(但し、オイスターソースは使用します) ○生のもの(但し、果物、プチトマトは使用します)
【A】献立	○卵(鶏卵、うずら卵、魚卵)を除去(代替)したメニュー
【B】献立	○えび ○たこ ○いか ○青魚 ○鮭 すべてを除去(代替)したメニュー
【C】献立	○牛乳 ○乳製品 を除去(代替)したメニュー
【D】献立	【A・B・C】献立のアレルゲンとその他(小麦、大豆、ナッツ類、ごま等)のアレルゲンを除去(代替)したメニュー ※調味料に含まれる微量のアレルゲンは除去しません。

※基本献立では、揚げ物調理で数回同じ油を使用することがあります。 ※【A】～【D】は食物アレルギー対応献立

食物アレルギー対応献立を選択する場合の留意点

- ① 配食の安全確保を最優先とするため、食物アレルギー対応献立(【A】～【D】献立)を選択する場合、医師の証明(学校生活管理指導表(アレルギー用)の提出)と、学校での保護者面談が必要です。
なお、医師の証明にかかる費用は保護者のご負担となります。
- ② 献立選択を変更(例、【A】献立から基本献立への変更)する場合も「①」と同様の手続きが必要です。

7月の食育

梅雨も終わり、気温が高くなると、熱中症になりやすくなります。
夏野菜は体を冷やす作用があり、水分をたくさん含んでいるので、熱中症予防に効果があります。
《すいか》水分が90%以上あり、糖分やミネラルも含まれているので、食塩を少し加えるとスポーツドリンクと同じような効果が期待できます。
《きゅうり》水分が96%あり、ビタミンCも含まれています。利尿作用があり、心臓病や腎臓病、高血圧によいとされています。
《なす》水分が90%以上あり、血管を強くするので、歯ぐきや口の中の炎症によいとされています。
《トマト》ビタミンC、カロテン、抗酸化作用の強いリコピンが豊富に含まれていて、サラダだけではなく、スープや煮込み料理に使うとよいとされています。

中学校給食摂取基準

成分名	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
単位	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
基準値	830	30	18~27	450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上	2.5未満
阪南中学校	855	32.8	27.7	325	102	2.9	3.8	247	0.44	0.59	43	4.9	3.3