

令和4年10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
3 月	チキンカツ								●	●		本品製造工場では、えび・かに・卵・乳成分を含む製品を製造しています 調味料の一部に小麦・大豆が含まれます
	のり佃煮(小袋)								●	●		
4 火	しゅうまい								●			
5 水	豆腐									●		
6 木	中華めん								●			
7 金	コロッケ							●	●	●		
	わらび餅(黒糖)									●		
11 火	ミートボール								●	●		
	マヨネーズ(小袋)									●		
12 水	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
13 木	竹輪								●	●		
	うどん								●	●		
14 金	春巻(米粉入り)								●	●		
	春巻(キーマカレー)								●	●		
	白玉									●		
	きな粉									●		
17 月	マヨネーズ(小袋)									●		
	麩								●			
18 火	刻み油揚げ									●		
	ツナ水煮					●						
19 水	ツナ水煮					●						
	オイスターソース											調味料の一部にかきエキスが含まれます
20 木	高野豆腐									●		
21 金	コッペパン								●			
	ササミチーズフライ							●	●	●		
	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
24 月	とんかつ	●						●	●	●		本品製造工場では、えび・かにを含む製品を製造しています
	スパゲティ								●			
	刻み油揚げ									●		
25 火	ハンバーグ								●	●		
	ツナ水煮					●						
	マヨネーズ(小袋)									●		
26 水	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
	わらび餅(抹茶)									●		
27 木	黒糖パン								●			
	スパゲティ								●			
	錦糸卵	●							●	●		
	コーンクリーム							●	●	●		
28 金	オムレツ	●								●		
	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
	福神漬								●	●	●	調味料の一部に大豆・小麦が含まれます
	カレールウ								●	●		
31 金	かぼちゃコロッケ							●	●	●		
	ミートボール								●	●		
	ツナ水煮					●						
	香り胡麻ドレッシング								●	●	●	

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(Ⓐ～Ⓓ 献立でも使用しません) ○和そば ○落花生(ピーナッツ) ○くるみ ○その他ナッツ類 ○かに ○キウイフルーツ ○生のもの(但し、果物、ミニトマトは使用します) ○貝類(但し、オイスターソース等調味料となるエキスは使用します)
Ⓐ 献立	○卵(鶏卵、うずら卵、魚卵) を除去(代替)したメニュー
Ⓑ 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
Ⓒ 献立	○牛乳 ○乳製品 を除去(代替)したメニュー
Ⓓ 献立	Ⓐ・Ⓑ・Ⓒ 献立のアレルゲンとその他(小麦、大豆、ごま)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。※Ⓐ～Ⓓ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(Ⓐ～Ⓓ 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、Ⓐ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。

10月の
食育

食事、運動、睡眠の3つの対策で元気な体作りをしていきましょう！

人間の体は免疫力や抵抗力が低下すると、かぜなどのウイルスにかかりやすくなります。
私たち自身の体を守るためには、日頃から免疫力や抵抗力をアップするように生活していかなければなりません。
そのために心がけることは、1日3食、栄養バランスの良い食事をとること、
適度な運動をすること、十分な睡眠をとって休養することです。
この3つをしっかりと心がけていれば、健康な体を保つことができます。
毎日元気に過ごせるように、丈夫な体を作っていきましょう。



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	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7以上	2.5未満
阪南中学校	801	30.4	27.8	338	94	3.6	3.7	303	0.42	0.57	41	5.7	3.3