

令和4年12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 木	春巻(米粉入り)								●	●		
	春巻(キーマカレー)								●	●		
	杏仁豆腐							●				
5 月	ハンバーグ								●	●		
6 火	香り胡麻ドレッシング								●	●	●	
	わらび餅(抹茶)									●		
7 水	チャーハンの素									●	●	調味料の一部にかきエキスが含まれます 本品製造工場では、えび・かに・卵・乳成分・ごまを含む製品を製造しています
	餃子								●	●		
	白玉									●		
	きな粉									●		
8 木	コッペパン								●			
	スパゲティ								●			
	シチューの素							●	●			
	ツナ水煮					●						
	チキンナゲット								●	●		大豆3.84%・パン粉1.53%
9 金	エビカツレツ		●						●	●		
	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								●	●		
12月	タルタルソース(小袋)	●								●		
	オムレツ	●								●		
13 火	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
	中華めん								●			
	ラーメンスープ豚骨								●	●		
14 水	ササミチーズフライ							●	●	●		
	豆腐									●		
15 木	しゅうまい								●			
16 金	コッペパン								●			
	香り胡麻ドレッシング								●	●	●	
	コーンクリーム							●	●	●		
	サンタさんのケーキ	●						●	●	●		
19 月	白身魚フライ								●	●		
	麩								●			
20 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
21 水	豆腐ハンバーグ								●	●		
	麩								●			
22 木	かぼちゃコロッケ							●	●	●		
	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

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(Ⅰ～Ⅳ 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스는使用します)
Ⅰ 献立	○卵(鶏卵、うずら卵、魚卵) を除去(代替)したメニュー
Ⅱ 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
Ⅲ 献立	○牛乳 ○乳製品 を除去(代替)したメニュー
Ⅳ 献立	Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ 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。※Ⅰ～Ⅳ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(Ⅰ～Ⅳ 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、Ⅰ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。

12月の
食育

冬至について

冬至とは、北半球において日の出から日の入りまでの時間がもっとも短い日(=夜が長い)のことです。反対に南半球ではもっとも昼の時間が長い日になります。
冬至の日に栄養のあるかぼちゃを食べたり、体を温かくするゆずを使うようになったのかは諸説ありますが、寒い冬を元気に乗り越えようという意味がこめられています。
給食では、12月21日が冬至の献立になります。



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	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7以上	2.5未満
阪南中学校	829	30.2	28.4	372	95	4.7	3.5	317	0.41	0.57	51	6.8	3.5