

令和5年5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							●		●		
	中華めん								●			
2 火	柏もち									●		本品製造工場では、小麦・乳・卵・大豆・やまいも・オレンジ・ごまを含む製品を製造しています
8 月	アジフライ					●			●	●		
	マヨネーズ									●		
	白玉									●		
	豆腐									●		
9 火	杏仁豆腐							●				
10 水	チキンナゲット								●	●		大豆 3.84%・パン粉 1.53%
11 木	野菜コロッケ							●	●	●		
	わらび餅(抹茶)									●		
12 金	ツナ水煮					●						
	マヨネーズ									●		
15 月	メンチカツ	●						●	●	●		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								●			
	マヨネーズ									●		
16 火	白玉									●		
	きな粉									●		
17 水	タルタルソース(小袋)	●								●		
18 木	うずまきパン								●			
	カレーコロッケ							●	●	●		
	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
	コーンクリーム							●	●	●		
19 金	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
	カレールウ								●	●		
22 月	わらび餅(きなこ)									●		
23 火	餃子								●	●		本品製造工場では、えび・かに・卵・乳・ごまを含む製品を製造しています
	かぼちゃしゅうまい								●	●		
24 水	豆腐ハンバーグ								●	●		
	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製造しています
25 木	竹輪								●	●		
	うどん								●			
26 金	コッペパン								●	●		
	ハンバーグ								●	●		
	マカロニ								●			
	マヨネーズ									●		
	シチューの素							●	●	●		
29 月	ミートボール								●	●		
	やさしいふりかけのりかつお(小袋)											海苔はえび・かにの生息域で採取しています
	香り胡麻ドレッシング								●	●	●	
30 火	マヨネーズ									●		
	豆腐									●		
31 水	わかめご飯の素											本製品で使用しているわかめは、えび・かにの生息域で採取しています

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。

5月の食育

5月はすがすがしい5月晴れが心軽やかにする一方で、「五月病」といわれる症状があらわれる時期でもあります。この時期になると無気力な状態になることも多いため、呼ばれるようになったそうです。眠れなかったり、疲労が体からなかなか抜けなかったりして、免疫力低下につながります。ストレスに強い体を作るため、ビタミンCを積極的に摂取し、疲れや食欲不振を和らげるビタミンB1を取るよう心がけましょう。



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	829	29.5	28	342	93	4.0	3.5	246	0.42	0.55	42	6.0	3.2