

令和5年11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 水	わらび餅(きなこ)									●		
2 木	コロッケ								●	●		本品製造工場では、卵・乳成分を含む製品を製造しています
	ツナ水煮					●						
	カレールウ								●	●		
6 月	アジフライ					●			●	●		
	マヨネーズ									●		
	きな粉									●		
7 火	カニカマ	●							●	●		
8 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
	かぼちゃコロッケ							●	●	●		
	豆腐									●		
	刻み油揚げ									●		
9 木	黒糖パン								●			
	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
	マヨネーズ									●		
	わらび餅(抹茶)									●		
10 金	キムチのたれ					●		●		●		
13 月	豆腐ハンバーグ								●	●		
	スパゲティ								●			
	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
14 火	タルタルソース(小袋)	●								●		
	杏仁豆腐							●				
16 木	竹輪								●	●		
	うどん								●			
17 金	コッペパン								●			
	野菜コロッケ							●	●	●		
	シュークリーム	●						●	●	●		
	シチューの素							●	●			
20 月	餃子								●	●		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
22 水	マヨネーズ									●		
	かぼちゃしゅうまい								●	●		
24 金	白和えの素								●	●	●	
27 月	ミートボール								●	●		
	マカロニ								●			
	マヨネーズ									●		
28 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
30 木	ハンバーグ								●	●		
	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(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。

11月の
食育

早寝・早起き・朝ごはん

日暮れが早くなり、学校の周りの木々も秋の色づきを見せ始めました。朝晩の冷え込みに、秋が深まっていることを感じます。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。食生活では、色の濃い野菜でビタミンA、淡色野菜やかんきつ類などの果物でビタミンCをたっぷりとり、風邪の予防に努めましょう。また、こまめな手洗いやうがい、早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけましょう。



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	795	29.3	27.2	349	93	4.5	3.5	234	0.46	0.53	44	6.3	3.1