

令和5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 金	オムレツ	●								●		
	香り胡麻ドレッシング								●	●	●	
	福神漬								●	●	●	調味料の一部に大豆・小麦が含まれます
4 月	カレーコロッケ							●	●	●		
5 火	のり佃煮(小袋)								●	●		調味料の一部に大豆・小麦が含まれます
	サンタさんのケーキ	●						●	●	●		
6 水	ミルメークココア							●		●		
7 木	コッペパン								●			
	コーンクリーム							●	●	●		
8 金	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
	香味中華ドレッシング								●	●	●	調味料の一部に小麦・大豆が含まれます
	豆腐									●		
11 月	とんかつ	●						●	●	●		
	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
	わらび餅(黒糖)									●		
12 火	杏仁豆腐							●				
14 木	野菜かき揚げ								●	●		※えびを含む製品と同じ設備で製造しています
	うどん								●			
	刻み油揚げ									●		
	和風カレールウ								●	●		
15 金	コッペパン								●			
	ハンバーグ								●	●		
	スパゲティ								●			
	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
18 月	白身魚フライ								●	●		
	刻み油揚げ									●		

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스는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

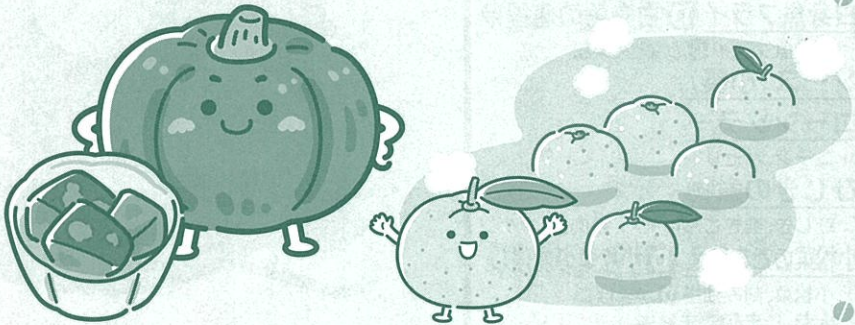
食物アレルギー対応献立を選択する場合の留意点

- 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。

12月の
食育

冬至の日

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4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	823	29.2	27.4	366	96	4.8	11	272	0.46	0.57	41	6.5	3.6