

# 予定献立表 (アレルギー)

1、「予定献立表(アレルギー)」には、食品衛生法にさだめられている27品目を表示しています。

特定原材料(表示義務)7品目	特定原材料に準ずるもの(表示を推奨)20品目
えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生	あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

2、同一ライン上でのアレルゲンの情報を確認したい方は、給食調理場までご連絡ください。

3、西原センターで使用している練り製品類には、卵は使用されていません。 ※使用されている食材には「(卵)」表示がありますのでご確認ください。

4、アーサやもずく、チリメンはエビ、カニ、貝が生息しているところでとれたものを使用しているため、「エビ、カニ、貝」が混入することがあります。

5、天候や食材料の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。(※特に葉野菜やくだものは天候や価格によって変動することが多くなっていますのでご理解ください)

※醤油・酢に含まれている「小麦・大豆」は省略しています。情報が必要な方は給食調理場までご連絡ください。

日曜日	こ ん だ て	主な材料と体内での働き			調味料
		(あか) 血や肉や骨を作る	(きいろ) 働く力や体温となる	(みどり) 体の調子をととのえる	
23月	むぎごはん 夏野菜カレーライス フルーツ白玉	鶏肉	こめ、麦 じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳) 大豆油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、なす、にがうり トマト、かぼちゃ みかん、パイナップル、黄桃、アロエ、ナシ、ココ	小麦、牛肉、鶏肉、大豆、りんご
24火	ごはん かきたまじる レパニラ炒め オレンジ	卵、とうふ(大豆)、まぐろ ぶたレバー、ぶたにく	こめ でん粉 大豆油、三温糖、でん粉、ごま油	えのき、こまつな、コーン もやし、玉ねぎ、にら、にんじん、しょうが、にんにく オレンジ	
25水	ごはん みそ汁 ひじきのきんぴら炒め カエリの青のりがらめ あまがし(西中3年のみ)	わかめ、みそ(大豆) とりにく、ぶたレバー、ひじき、チキアギ カエリ(かたくちいわし)、大豆、青のり 金時豆、緑豆	こめ 大豆油、三温糖、ごま、ごま油 アーモンド、三温糖、黒糖、水あめ 三温糖、黒糖、むぎ	とうがん、えのき しょうが、ごぼう、にんじん、にら	
26木	塩やきそば はるまき(中学校) はるまき(小学校) いかときゅうりのあえもの ひとくち黒糖	ぶたにく、チキアギ 大豆たんぱく 大豆たんぱく いか、くきわかめ、かんでん、すぎのり しろきくらげ	めん(小麦)、大豆油、ごま油 でん粉、さとう、春雨、ごま油、ショートニング ラード(豚肉)、小麦粉、水あめ、大豆油 さとう、春雨、ごま油、ラード(豚肉)、 小麦粉、水あめ、大豆油 ごま、三温糖、ごま油 黒糖	にんにく、にんじん、赤パプリカ、ピーマン 黄パプリカ、もやし、キャベツ たけのこ、にんじん、きょうもぎ、玉ねぎ くわい、にんじん、きょうもぎ、玉ねぎ きゅうり、だいこん、シーカーサー果汁	鶏肉、ゼラチン 鶏肉、ゼラチン 小麦、大豆
27金	ごはん ケージシ ナーベラーンブシー あまがし	ぶたにく、かまぼこ、卵 ぶたにく、厚揚げ(大豆)、みそ(大豆) 金時豆、緑豆	こめ 大豆油、ごま油、でん粉、三温糖 三温糖、黒糖、むぎ	とうがん、しいたけ、こんにゃく へちま、にんじん、いんげん、にんにく しょうが	鶏肉、豚肉、りんご
30月	ごはん ビーフンスープ 野菜の中華風炒め れんこん焼売	まぐろ ぶたにく ぶたにく、とりにく、大豆たんぱく 小麦たんぱく、大豆粉	こめ ビーフン、ごま油 大豆油、三温糖、でん粉、ごま油 ラード、でん粉、さとう、小麦粉	にんじん、はくさい、しいたけ しょうが、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、もやし たけのこ、にんにく 玉ねぎ、れんこん、しょうが	鶏肉 小麦、ごま、大豆
31火	むぎごはん アーサじる ゴーヤーチャンプルー 黒糖アガラサー	アーサ、とうふ(大豆) チキアギ、ぶたにく、厚揚げ(大豆)、卵	こめ、麦 大豆油 小麦粉、黒糖、さとう、糖蜜	冬瓜、えのき、ねぎ、しょうが にがうり、にんじん、にんにく	

## 食物アレルギーについて

食物アレルギーとは、決まった食べ物を食べたり、触ったり、吸い込んだりして起こる症状の事です。  
多くの食品が原因となっており、症状もさまざまです。

### 食物アレルギーの原因食品



この7つは、アレルギーを起こす人が多いこと、または重い症状を引き起こすことがあるため、使用されている時は、必ず表示する事になっています。  
**給食でも、必ず表示されているよ!!**

他にも、大豆、果物、魚卵、肉、魚、ナッツ類など、さまざまです。

### 食物アレルギーの症状

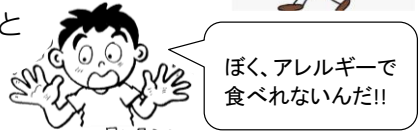
<b>皮膚</b> かゆみ、じんましん、しっしん 	<b>目</b> なみだ、かゆみ、まぶたのはれ、目が赤くなる 	<b>口・のど</b> 口の中の違和感・はれ、のどのかゆみ、イガイガ感 
<b>鼻</b> くしゃみ、鼻水、鼻づまり 	<b>呼吸器</b> 息苦しい、咳、ゼーゼーする、のどのつまった感じ、声がれ 	<b>消化器</b> 腹痛、下痢、吐き気、おうと、血便 
<b>その他</b> 頭痛、血圧低下、元気がない、ぐったりする など 		

食物アレルギーの多くは、即時型で食後2時間以内に症状が起こり、症状が複数同時に起こることを「アナフィラキシー」といいます。  
中でも、血圧の低下や意識障害がみられる症状を「アナフィラキシーショック」といいます。  
また、食品を食べるだけでは症状が出ないのに、食品を食べて食後2時間以内に運動をすることでアナフィラキシーを起こす食物依存性運動誘発アナフィラキシーという症状もあります。

**こんなことに気をつけよう!**

### ●アレルギーをもっている子は...

- ①自分のアレルゲン(原因となる食品)を言えるようになるよう!
- ②おかしなどの包装に書かれている「成分表」を必ずチェックしよう!
- ③「食べれない」ことをしっかりと伝えられるようにしよう!



### ●周りにアレルギーの子がいたら...

- ①給食では、まちがえて配ってしまわないように気をつけよう!
- ②好き嫌いではなく、「食べられない」「食べたら命の危険があるかもしれない」ということを理解しよう!

