

平成28年7月アレルギー特定原材料一覧表

※厚生労働省より表示義務および奨励されている特定原材料を表記

日	献立名・料理名	小麦	そば	卵	乳	落花生	かに	あわび	いか	いくら	オレシ	キウイフルーツ	牛肉	くま	さば	鶏肉	豚肉	まつたけ	やまいも	ゼラチン	リンゴ	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
1 金	鶏肉のからあげ	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△
	冷やし中華	●	●													●	●			●			●	
	白菜のお浸し	●														●								
	かぼちゃのだし煮	●														●								
4 月	親子丼(汁物)	●		●													●	●						
	揚げ餃子	●	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△
	夏野菜の炒め物	●		●								●				●	●	●		●				
	きのこのうま煮	●														●								
5 火	黄桃																	●						
	豚肉のしょうが焼き	●														●	●							
	小松菜のピーナッツ炒め	●			●											●						●		
	もやしとピーマンのゴマ和え	●														●	●					●		
6 水	こんにゃくのみそ田楽															●						●		
	チキンカツ	●	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△
	ミートスパゲティ	●										●				●	●							
	ポテトの海苔塩揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△
7 木	キャベツのバターコンソメ炒め	●		●												●	●							
	白身魚のピリ辛揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	●
	フルーツポンチ																	●						
	野菜の胡麻ドレッシング	●		●												●				●				
8 金	うずら卵のいり煮	●		●												●								
	豚肉のアンダレス	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△
	れんこんサラダ	●														●						●		
	野菜ソテー	●														●	●							
11 月	揚げ大豆の甘辛	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△
	夏野菜カレー	●		●	●											●	●		●	●				
	チーズハンバーグ	●		●												●	●							
	パプリカサラダ	●		●	●											●	●			●				
12 月	マッシュポテト	●		●	●											●	●							
	いんげんのゴマ和え	●														●							●	

日	献立名・料理名	小麦	そば	卵	乳	落花生	かに	あわび	いか	いくら	オレシ	キウイフルーツ	牛肉	くま	さば	鶏肉	豚肉	まつたけ	やまいも	ゼラチン	リンゴ	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
12 火	豚肉の野菜炒め	●														●	●	●		●				
	えびチリソース	●	△	●	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△
	ブロッコリーとコーンの和え物	●		●												●				●				
	昆布の佃煮	●														●								●
13 水	キャベツと肉団子の煮物	●		●									●			●	●	●						
	大根サラダ	●														●							●	
	コロケ	●	△	●	●	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	●	●	●	△	△	△	△	△	△
	パイン																							
14 木	チキン南蛮	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△
	厚揚げと野菜の煮物	●														●								
	もやしの酢の物	●						●								●							●	
	大根の梅和え	●														●								
15 金	酢豚	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	△	△	△	△	△	△
	じゃがいものカレー煮	●														●								
	ほうれん草のお浸し	●														●								
	ごまじゃこのふりかけ	●														●							●	
19 火	白身魚のゴマ味噌だれ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△
	チンゲン菜の炒め物	●														●	●						●	
	ごまつなの和え物	●														●							●	
	きゅうりの梅おかか	●														●								
20 水	牛肉のマスタードソテー	●		●									●			●	●		●					
	竹輪のアーモンド揚げ	●	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△
	キャベツとまいたけの炒めナムル	●														●	●						●	
	みかん																							
21 木																								

～ 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	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
基準値	820	30	25～30	450	140	4.0	3.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0未満

- ・毎週水曜日のパンには小麦粉、乳が使用されています。
- ・特定原材料の含む食品を使用した際には●をつけています。
- ・中学校給食で使用している調理機器類等は、業者の生産ラインと同一です。
- ・同一製造ラインで別製品を調理し、ときにアレルギー物質が揚げ油に溶出、もしくは混入する可能性があるため、揚げ油を使用した際には全ての特定原材料の項目に△をつけています。

～ 今月の一口メモ ～



7月はさらに暑さが増します。健康管理するためにバランスのよい栄養摂取を考えてしっかり食べましょう。体に必要である全ての栄養素を含んでいる食品はないので、いろいろな食品を組み合わせさせて食べましょう。

また、給食は中学生の身体に合わせた献立を作成しています。食べず嫌いな食べ物も一口食べて、苦手なものも少しずつ克服する努力をするなど、食生活を見直してみましょう。

ちなみに、暑い夏には、一日平均約3リットルの汗をかくといわれています。体内の水分は体温を一定に保つなど、身体を正常に機能させるために重要な役割を果たしています。どんどん暑くなるため、食事だけでなく水分補給もしっかりしましょう。

～ 今月の献立 ～

7月の献立には、いつもより多く豚肉が登場します。その理由は、豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれており、疲労回復の効果があるためです。甘いもの(糖分)を食べ過ぎるとビタミンB1が減ってしまい、またビタミンB1は汗と一緒に流れ出てしまうので、食べ物からしっかり補給する必要があります。ビタミンB1は糖分をエネルギーに変えるために必要な栄養素であり、豚肉を食べてエネルギーを蓄え、夏を元気に乗り越えたいですね。

今月の献立は4日(親子丼)がどんぶりの日で、11日には夏野菜カレーが汁物の容器に入って登場します。どちらのメニューもご飯にかけて食べてください。また、パンの日では6日がライ麦パンです。

冷やし中華、酢豚、カレー風味の料理など、食欲がないときでもさっぱり食べられる夏ならではのメニューが給食献立に多くならびます。

- 自動払込の申請について
(給食を申込むだけで口座から引き落とされ、手数料もお得です！ ご活用ください！)
自動払込みを希望する方は、必要事項を記入した自動払込利用申込書をゆうちょ銀行に提出してください。
提出後、ゆうちょ銀行と委託業者で手続きが完了次第(最大60日程度)、学校から自動払込完了通知が届きます。
手続きが完了したら、払込取扱票の配布はありません。また、給食を申込まなかった月の給食費は口座から引き落とされません。

「自動払込利用申込書の書き方」は記入例がありますので、中学校にお問い合わせください。
なお、「自動払込利用申込書」はゆうちょ銀行、中学校にあります。

■給食費の自動払込日

給食月	7月分	9月分	10月分	11月分	12月分	1月分	2月分	3月分
自動払込日	6/14(火)	7/11(月)	9/16(金)	10/13(木)	11/9(水)	12/7(水)	1/12(木)	2/9(木)

■お問い合わせ

申込み等について	中 学 校 へ
献立表又はアレルギー等について	和歌山市教育委員会学校教育部保健給食管理課 TEL 073-435-1137