

平成28年12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	えび	かに	いか	いくら	オレシジ	牛肉	キウイフルーツ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
1木	白身魚のゴマ味噌だれ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	●
	厚揚げチャンプルー	●														●										●
	白菜のお浸し	●														●										
	うずら卵のいり煮	●	●													●										
2金	すまし汁	●														●										
	そばろ丼	●	●													●	●									
	きのこのかきあげ	●	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	粉ふき芋																									
	小松菜の中華和え	●		●	●							●				●	●	●					●			
	すき焼き	●										●				●										
5木	ほうれん草と油揚げの炒めもの	●				●										●										
	パプリカサラダ	●	●													●						●				
	カリカリゴボウ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△
6火	豚ニラ炒め	●		●								●				●	●						●			
	あげたま煮	●	●													●										
	さわやか和え	●														●										
	ちりめんこんにゃく	●														●										●
7水	コーンポタージュ	●		●												●	●									
	鶏肉のエスニック揚げ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	ソーセージソテー	●		●												●										
	コールスローサラダ	●	●													●										
	パイン																									
8木	鯖の生姜しょうゆ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	●	●	△	△	△	△	△	△	△	△
	上海風焼きそば	●		●	●	●	●					●			●	●	●						●			
	彩りサラダ																									
	白菜の甘酢	●														●										●
9金	みそ汁															●										
	鶏肉のどまザンギ	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	●	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	イカと大根の煮物	●					●									●										
	五目きんぴら	●										●				●										●
	キャベツの梅おほか	●														●										
12月	ポークカレー	●		●								●			●	●	●				●	●	●			●
	照り焼きハンバーグ	●													●	●	●									●
	フルーツ白玉															●										
	はりはり和え	●														●										
	きゃべつマリネ	●														●										

～ 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。

■自動払込の申請について
 (給食を申込み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、給食を申込み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	12月分	1月分	2月分	3月分
自動払込日	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管理部保健給食管理課 TEL 073-435-1137

今月の一口メモ...

12月はクリスマスや大晦日など楽しい行事がたくさんあります。また、気候はますます寒さが厳しくなり、朝起きるのがつらくなります。風邪をひかないために「栄養」と「休養」をしっかりと、食事は栄養バランスを考えて3食しっかりと、夜はお風呂で体をあたためて早く寝るようにしましょう。

今年は12月21日が冬至です。冬至は日本のある北半球で太陽高度がもっとも低く、昼の長さが一番短く、夜の長さが一番長い日となります。地域によって異なりますが、「ん」のつく食べ物(かぼちゃ(なんきん)、れんこん、にんじんなど)を食べることにより、「運を呼び込む」といわれています。また、ゆず湯に入る習慣もあります。給食では22日が冬至の献立ですので、冬を肌で感じるだけでなく、食事でも季節感を味わってください。

～ 今月の行事食 ～

今月の献立は温かい汁物の回数が増え、スプーンを使用する日が多くなります。パンの日にはコーンポタージュや白菜スープなど温かい汁物が毎週あり、パンと一緒に食べて体を温めてください。また、12日のポークカレーも温かい汁物として出され、ご飯の上にかけて食べてください。また、2日のそばろ丼は具を温かいご飯にのせましょう。

今月の変わりパンは14日で、米粉パンが登場し、先取りの「クリスマス」の献立になっています。オニオンスープにローストチキン、クリスマスの色をイメージしたポテトサラダやブロッコリーのクリームソースがメニューです。今年もあと少し、おいしい給食を食べてください。

