



2022年



給食献立表



北海道北見北斗高等学校校定時制

※牛乳は、毎回つきます※

カロリー（タンパク質）

月	火	水	木	金
				8 878Kcal (33.7g) 肉じゃが わかめご飯 にらたまみそ汁 焼売
11 入学式 	12 935Kcal (33.9g) ロコモコ わかめスープ 	13 838Kcal (35.3g) マーボー豆腐 ご飯 卵スープ バンサンスー 	14 977Kcal (32.6g) きつねうどん チヂミ 	15 開校記念日
18 799Kcal (36.5g) 鯖の塩焼き ご飯 豆腐の味噌汁 切干大根煮 	19 908Kcal (36.8g) クリームシチュー ご飯 コールスローサラダ 	20 927Kcal (43.9g) 親子丼 白菜の味噌汁 ブロッコリーのおかか和え 	21 918Kcal (36.7g) 味噌ラーメン ごぼうの甘辛煮 洋ナシコンポート 	22 742Kcal (51.0g) よだれ鶏 ご飯 小松菜のスープ ほうれん草のお浸し
25 903Kcal (43.8g) 若鶏唐揚げ ご飯 玉ねぎと油揚げの味噌汁 白菜ナムル 	26 784Kcal (33.7g) ビビンバ丼 キャベツスープ 	27 893Kcal (38.2g) 五目ご飯 けんちん汁 コーンソテー 	28 936Kcal (33.9g) ハヤシライス ヨーグルト 	29 昭和の日

食物アレルギー

～学校給食の対応について～



みなさんが食べている給食は、調理員さんが献立を考えて、いつも心をこめて作られています。学校給食では、入学するときに、みなさんから提出された「食物アレルギー調査」を参考に、アレルギーの原因となる食物に配慮したものを提供しています。

しかし、アレルギーは体調によって今まで反応しなかったものにも突然症状が現れることがあります。もし、**給食後に体調の変化があった時はすぐ先生に知らせてください。**

アレルギーについてウラ面で詳しく説明します

食物アレルギーとはなに？

特定の食べ物を「異物」と判断して、体の一部や全身にアレルギー症状が起こることを言い、「じんましん」のような軽い症状から「アナフィラキシーショック」という重い症状までさまざまです。

皮膚粘膜症状

かゆみ、発疹、涙目、目の充血、口唇の腫れなど



消化器症状

腹痛、嘔吐、下痢など



呼吸器症状

くしゃみ、鼻みず、ゼーゼーする、呼吸困難など



全身性症状

アナフィラキシー、アナフィラキシーショック



アレルギーを起こす食べ物とは？

アレルギーの原因となる食品が使われているかどうかわかるように原材料の表示がしてあります。その中でも、必ず表示するよう義務づけられているのは卵などの7品目です。これは、アレルギー発症数が多い、または重い症状に至ることが多い食品です。そのほか、魚卵や肉、果物など21品目にも表示が勧められています。

アレルギー反応を起こす食べ物は人によって異なりますが、7～19歳の原因食物の1番はえび、かになどの甲殻類、次に果物、卵、小麦、そばの順で多く見られます。20歳からは、1番が小麦、次に魚類、甲殻類、果物の順で多く見られます。

「原因となる食物を食べないこと」が原則

食物アレルギーに関する調査に記入してください。

特定原材料7品目

表示義務あり



卵



乳



小麦



えび



かに



落花生



そば

*卵には鶏卵のほか食鳥類（あひる、うすうなど）の卵も含まれます。
*乳は牛乳由来のもので、ヤギや羊の乳は含みません。
*小麦には大麦、ライ麦等は含みません。

特定原材料に準ずるもの21品目

表示が推奨されている



アーモンド
(2019年に追加)



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