



2025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）

※画像はイメージです。

月	火	水	木	金
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ってくれています。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。				
	8 1022Kcal (43.5g) 米飯 ほうれん草の味噌汁 ハンバーグ ポテトサラダ	9 入学式 	10 1035Kcal (35.0g) 焼きそば フルーツ白玉 	11 940Kcal (40.2g) 五目ご飯 かぼちゃ団子味噌汁 厚焼き卵
14 860Kcal (37.9g) ガパオライス 白菜スープ 	15 開校記念日 	16 997Kcal (32.7g) ポークカレー 福神漬 焼きプリン 	17 886Kcal (33.7g) ナポリタン キャベツスープ クロワッサン 	18 1013Kcal (31.2g) 米飯 玉葱の味噌汁 白身魚フライ かぼちゃサラダ
21 924Kcal (43.8g) 親子丼 白菜の味噌汁 ブロッコリーのおかか和え 	22 954Kcal (37.7g) 米飯 わかめの味噌汁 ささみカツ 切干大根の中華炒め 	23 907Kcal (42.7g) 米飯 豆腐の味噌汁 さば塩焼き 肉じゃが 	24 933Kcal (36.8g) 塩ラーメン お好み焼き串 	25 935Kcal (34.5g) ハヤシライス コールスローサラダ 青りんごゼリー
28 871Kcal (37.4g) 米飯 水菜の味噌汁 ほっけ塩焼き ジャーマンポテト 	29 昭和の日 	30 989Kcal (37.1g) 米飯 クリームシチュー コールスローサラダ チキンナゲット 	春・・・だにゃあ *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。



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（おひる、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



こま



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