平成30年度10月　アレルギー 献 立 カ レ ン ダ ー

那覇市立松島小学校

	月	火	水	木	金
こんだて	1日 さくっとそらまめ だいこんときゅうりのすのもの ぶたにくのしおこうじやき きびごはん　すましじる	2日 うんしゅうみかん 豆腐の日 とうふのきのこあんかけ むぎごはん　ごじる	3日 チーズ まめサラダ はいがいりあみパン チキンストロガノフ	4日 ぶどう(2コ) きびなごのからあげ べにいもごはん　こまつなのアーモンドあえ	5日 ココアスコーン （ごはん･にくやさい＆チーズ） タコライス　オニオンスープ
アレルゲン	今日の献立にはアレルゲンはありません。	今日の献立にはアレルゲンはありません。	今日の献立にはアレルゲンはありません。	今日の献立にはアレルゲンはありません。	今日の献立にはアレルゲンはありません。
こんだて	8日 **体育の日**  ※材料・天候などによって献立を変更する場合があります。	【秋休み】 10月9日(火) ～12日(金)			
アレルゲン					
こんだて	15日 りんごゼリー ごぼうサラダ ごこくごはん　ビーフカレー	16日 運動会応援献立 にんにくのめソテー トンカツ むぎごはん　なめこのみそしる	17日 あおぎりみかん けんさんさわらのてりやき あきのかおりごはん　パパイヤのあえもの	18日 ぶどう(2コ) （ごはん･ぐ） ビビンバ　ちゅうかスープ	19日 食育の日 17日：沖縄そばの日 （めん・ぐ・しる） （かまぼこ:1マイ） べにいもだんご おきなわそば　ミミガーあえ
アレルゲン	今日の献立にはアレルゲンはありません。	今日の献立にはアレルゲンはありません。	今日の献立にはアレルゲンはありません。	今日の献立にはアレルゲンはありません。	今日の献立にはアレルゲンはありません。
こんだて	22日 なし はるさめサラダ むぎごはん　マーボーどうふ	23日 うんしゅうみかん さといもコロッケ ひじきごはん　たかなあえ	24日 おいもだいふく タマナーチャンプルー やきししゃも きびごはん　もずくスープ	25日 きのこサラダ シナモントースト　はくさいのクリームに	26日 かき 柿の日 いんげんのゴマあえ うめアンダンスー むぎごはん　さかなじる
アレルゲン	今日の献立にはアレルゲンはありません。	今日の献立にはアレルゲンはありません。	もずくスープ(ｴﾋﾞ･ｶﾆ)→除去食(もずくなし) ※ｴﾋﾞ･ｶﾆが混ざる混法のため その他の献立にはアレルゲンはありません。	今日の献立にはアレルゲンはありません。	今日の献立にはアレルゲンはありません。
こんだて	29日  **運動会** **振替休日**	30日 りんご さつまいもとぶたにくのしょうがに ごまひじき きびごはん　とうがんのすましじる	31日 かぼちゃプリン ハロウィン やきぐりコロッケ わふうスパゲティ　かいそうサラダ		
アレルゲン	**学校給食 摂取基準** C:エネルギー　650kcal P:たんぱく質　21.1～32.5g F:脂質　14.4～21.7g	今日の献立にはアレルゲンはありません。	今日の献立にはアレルゲンはありません。		



アレルギーの意味

私たちの体には異物（病原体などで、抗源またはアレルゲンといいます）が体に入った時に、その異物を排除する「免疫反応」という生体防御システムが存在します。この免疫反応が過剰に反応し、生体防御の範囲を超えた状態を「アレルギー」といいます。また、本来異物ではない食品を体が異物と判断すると「食物アレルギー」になります。

◆アレルギー献立表の見方と注意点◆

アレルゲンは松島小学校のアレルギー対応のものを表記しています。→ピーナッツ、カシューナッツ、魚介類（エビ・カニ・タコ）、わかさぎ、生パイン

アレルゲンの枠にある献立名と(アレルゲン)、→の後に給食での対応方法が書かれています。アレルゲンのない献立は、下にまとめて表記しています。

<除去食・代替食について>
＊除去食・・・通常の給食を基本に、アレルゲンとなる食物を除去した料理を提供します。
＊代替食・・・通常の給食とは別に、アレルゲンとなる食物に代わる食材を補った料理を提供します。