

学校給食で食物アレルギー対応を行うにあたって ～保護者の皆様へのお願い～

浜松市教育委員会

1 学校生活管理指導表の提出について

食物アレルギーの対応には、医師の診断による学校生活管理指導表の提出が必要です。アレルギー症状は、年齢を経るごとに変化する可能性があることから、年に1回、医師の診断を受け、その結果を踏まえた学校生活管理指導表の提出をお願いします。

2 面談の実施について

年1回、対応開始前に個別面談を実施します。面談では、学校生活管理指導表の確認とアレルギーに関する項目について協議します。

3 食物アレルギー対応献立表について

① 給食で食物アレルギー対応を行う場合

原則、毎月、「食物アレルギー対応献立表」の提出が必要です。間違いや記入もれ等がないよう記入をお願いします。提出していただいた「食物アレルギー対応献立表」は、学校でも確認をし、不明な点等があれば事前に連絡をさせていただきます。提出後、対応に変更がある場合は必ず連絡してください。

② 「食物アレルギー対応献立表」のやりとりをしない場合

次の条件を全て満たした場合に限ります。この場合、本人が当日、担任に申し出をすることが必要です。自ら、申し出をすることが不安な場合は、「食物アレルギー対応献立表」の提出をお願いします。

○果物そのもの（キウイ等）である等、除去する食品が明らかに分かるものであること。

○本人の理解度や発達段階等から、自ら確実な申し出ができること。

4 食物アレルギー対応献立表 記入の仕方

【別添資料「食物アレルギー対応献立表・除去食一覧表について」参照】

① 除去食を希望する場合

除去食一覧表を確認し、該当の料理等の横に「除去食」と赤ペンで記入してください。

② 教室で配膳しない（食べない）・一部持参（代替品）・弁当持参の場合

該当の料理等の横に「食べない」「代替持参」「弁当持参」と青ペンで記入してください。

※カラーコピーをするため、こすって消えるペンを使用しないでください。

※食物アレルギー対応献立表は、教室に掲示または保管したり、調理場、職員室等で保管したりします。（事前に保護者の承諾を得ます。）

5 除去食について

- ① 誤配・誤食を防ぐため、カラー食器・専用ポット（給食センターのみ）を使用させていただきます。（事前に保護者の承諾を得ます。）
- ② 誤配・誤食を防ぐため、クラス・名前・献立名と除去の内容を記載した「除去食対応カード」を除去食に添付し、除去食対応があることを表示します。そして、担任等が喫食前に「食物アレルギー対応献立表」等で本人と一緒に確認します。
- ③ 誤配・誤食を防ぐため、除去食のおかわりは禁止とします。

6 教室で配膳しない対応について

原因食物が含まれる料理・デザート等は、配膳しません。担任等が、喫食前に「食物アレルギー対応献立表」等で本人と一緒に確認します。原因食物が含まれる料理・デザート等を食べない場合、代替りの料理・デザート等を持参しても構いません。

7 一部（代替品）持参・弁当の保管について

自宅から持参した代替品・弁当については、各学校でルールを決めて、教室・職員室等で保管します。持参品は、受渡しの間違い等を防ぐため、記名するようにしてください。また、暑い時期は保冷剤を使用する等、衛生面の配慮をお願いします。

8 対応のある前日の夜または当日の確認について

給食での誤配・誤食を防ぐためには、本人が、その日に自分が食べてはいけない物（配膳しない）、食べる物（除去食、代替品、弁当）について理解していることが大切です。そのため、前日の夜または当日の朝、「食物アレルギー対応献立表」を見ながら、必ず本人と対応内容を確認しておいてください。

9 中学校への引継ぎについて

「学校生活管理指導表」等、食物アレルギーの対応に関わる書類のコピーを進学先の中学校へ情報提供させていただきます。（事前に保護者の承諾を得ます。）

10 病院へ受診するにあたって

- ① 卵、牛乳・乳製品、トマト・果物類に該当する原因食物がある場合は、病院を受診する前に、事前に学校から配付される様式6「学校給食における食物アレルギー対応の基本方針と対応内容について」の内容を確認しておいてください。除去等について医師に確認をし、のチェックは保護者が行ってください。その後、学校生活管理指導表と一緒に学校へ提出してください。
- ② 多品目の除去を行っている場合については、実際に食べられる食品も除去している場合が見受けられます。病院を受診する前に、別添資料『「食物アレルギー

一を正しく知ろう」(独立行政法人 環境再生保全機構) 原因食物別の対応法P7・8』をご確認ください。

- ③ 重症な方を除き、一般的に食物アレルギーを血液検査だけで診断することはできません。実際に起きた症状と食物負荷試験(原因と考えられる食物を試験的に摂取して、それに伴う症状が現れるかどうかをみる試験)などの専門的な検査結果を組み合わせ、医師が総合的に判断します。この試験の結果は明らかな症状の既往に準じたものと考えられるため、診断根拠として高い位置づけになります。ただし、主な原因食物についての1～2年以上前の症状の既往や負荷試験の結果は既に変化している可能性があるため、再度食べられるかどうか検討(食物負荷試験の実施等)する必要があります。なお、食物負荷試験を受けられる病院は限られます。

11 自己管理能力の育成について

普段からの食生活を含めて、家庭で、以下のような自己管理能力の育成をお願いします。

- ① 自分にとって安全な食品と安全でない食品の見分け方
- ② 安全でない食品が出されたときの回避の仕方
- ③ アレルギー反応による症状出現の把握の仕方
- ④ アレルギー反応による症状が出ていることへの周囲の大人への伝え方
- ⑤ 年齢に応じた食品ラベルの読み方

【問い合わせ先】

浜松市教育委員会 健康安全課
電話 053-457-2422

《食物アレルギー対応献立表・除去食一覧表について》

《食物アレルギー対応献立表・除去食一覧表の手順について》

- ① 保護者が、クラス・名前・原因食物を記入する。
- ② 保護者が、除去食一覧表を確認し、除去食を希望する場合は該当の料理等に赤丸をつけ、横に「除去食」と赤ペンで記入する。
- ③ 教室で配膳しない(食べない)・一部持参(代替品)・弁当持参の場合は、保護者が該当の料理等に青丸をつけ、横に「食べない」「代替持参」「弁当持参」と青ペンで記入する。
- ④ 保護者確認欄に押印し、学校へ提出する。

【食物アレルギー対応献立表】

〇年 〇組 名前〇〇〇〇さん 原因食物(卵、アーモンド) 保護者確認印「 _____ 」

〇〇年

①クラス・名前・原因食物を記入する。

学校給食

④保護者確認欄に押印する。

日付	献立名	卵	小麦	そば	花生	卵	大豆	主な成分	主 要	主 要	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩
1月	パン 牛乳 メープルジャム ★いかリングフライ コーンシチュー 春色サラダ	*	*					牛乳 いか 大豆たんぱく 鶏肉 チーズ 脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ にんじん スイートコーン パセリ キャベツ きゅうり 赤たまねぎ	パン メープルジャム パン粉 小麦粉 コーンスターチ 砂糖 油 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 油	794 kcal 30.6 g	25.0 g 3.5 g
2火	麦入り米飯 牛乳 焼きのり さばのごまみそかけ たけのこの土佐煮 そうめん汁 除去食	*	*					牛乳 のり さば みそ ちくわ(えそ・ぐら・いとよりだい・大豆たんぱく) かつお節 卵	しょうが たけのこ こんにやく さやえんどう たまねぎ にんじん みつば	米 精麦 でん粉 油 砂糖 ごま 砂糖 でん粉・砂糖(ちくわ) そうめん でん粉	793 kcal 32.9 g	18.9 g 3.1 g
3水	米飯 牛乳 香のり入り卵焼き がんもの炊き合わせ 山菜入りみそ汁 代替持参											
4木	パン 牛乳 鶏肉とナッツのトマトソースあえ 野菜スープ 豆乳プリン											
5金	米飯 牛乳 かれいの竜田揚げ はるさめとちやしの炒めもの 五目スープ 代替持参	*						ハム 鶏肉 うずら卵	にんにく にんじん たけのこ もやし ちら たまねぎ ししいたけ しょうが チンゲンサイ	はるさめ こま油 こま でん粉	33.0 g	2.5 g
8月	米飯 牛乳 豚肉と根菜の煮もの みそ汁 食べない ★しらす干し	*						牛乳 豚肉 こんぶ かつま揚げ(えそ・ぐら・いとよりだい・卵白)	しょうが にんにく にんにく しょうが しょうが しょうが	米 ごま油 砂糖 でん粉・砂糖(かつま揚げ)	789 kcal 35.0 g	19.6 g 4.1 g
9火	赤飯 牛乳 つくわの照り煮 菜の花のアーモンドあえ 除去食 若竹汁							豆腐 なたと巻(すけそうたら・いとよりだい) わかめ たけのこ えのきたけ	キャベツ 菜の花 にんじん たけのこ えのきたけ	アーモンド でん粉・砂糖(なたと巻)	87 kcal 29.9 g	21.6 g 3.2 g
10水	米飯 牛乳 生揚げのそぼろあえ かきたま汁 除去食 即席つけ	*						牛乳 生揚げ 鶏肉 みそ 卵 塩こんぶ	にんじん しょうが えだまめ たまねぎ ぶなしめじ ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 でん粉 でん粉 ごま	781 kcal 31.3 g	23.4 g 2.9 g
学校給食摂取基準 (栄養基準量)											820 kcal	25.0 g
毎月19日は「食育の日」											30.0 g	3.0 g

② 除去食一覧表を確認し、「除去食」を希望する場合は、該当の料理等に赤丸をつけ、横に「除去食」と赤ペンで記入する。

③ 「教室で配膳しない(食べない)」「一部持参(代替品)」「弁当持参」の場合は、該当の料理等に青丸をつけ、横に「食べない」「代替持参」「弁当持参」と青ペンで記入する。

※消えるペン(こすって消えるペン)は使用しない。

○印は持参米飯の日です(ごはんをわすれないようにしましょう)
★はカミカミメニューです(よくかんでたべましょう)
※ 食品衛生法の改正にもない、アレルギー物質の特定原材料を表示しています。
「そば」は給食では使用しませんが、ソフトめん・うどん・中華めんの製造工場では「そば」を使用した製品を作っています。
使用されている食品がわかるように献立名の横に*印をつけました。ただし、加工食品(ベーコン・フライ類・デザート類など)は入札して購入するため、十分な表記ができない場合があります。心配な場合は必ず学校へ確認をしてください。また、調味料等については、記載してありません。
なお、パン・牛乳についてはアレルギー物質の表示を省略しました。全てのパンに小麦と脱脂粉乳が使用されています。
しらす干し・海藻類等は、「えび・かに」が混ざる漁法で採取しています。
※ 献立名を横に見ていくと、その献立に使用されている主要成分が示されています。
※ 天候不順等の都合により、献立が変更になる場合があります。

毎月19日は「食育の日」
家族そろって食事ができるといいですね。

【別紙】 【〇月 除去食一覧表】

《 卵スープの卵除去食 》

「除去食」を希望する場合は、日付と献立を確認する。

該当の料理等に赤丸をつけ、横に「除去食」と赤ペンで記入する。

日付	献立
○日 ()	そうめん汁
○日 ()	かきたま汁

原因食物別の対応法



鶏卵

食品表示
ここに注意!

- 鶏卵を除去しても、他食品中の動物性・植物性タンパク質による栄養面での代替が容易です。
*肉や魚、牛乳、大豆製品などを食べましょう。
- 市販のクッキーやビスケット、ケーキミックスなどでも鶏卵を含まない製品があります。食品表示の確認をしましょう。
- 加熱により、アレルギー性は大きく低下します。ただし、調理条件によって低下の度合いが異なるので、注意が必要です。
- 鶏卵は、多くの加工食品に使われているので、アレルギー表示に注意してください。

卵 (Mサイズ) 1個分 (50g) のタンパク質 (6g) の代替の目安

鶏肉	30g
豚肉	30g
牛肉	30g
魚	30g
絹ごし豆腐	120g
牛乳	180ml

- 卵殻カルシウム 卵の殻が原料です。高温処理されていない未焼成の卵殻カルシウムを含む食品には、表示義務濃度を少し上回る程度の卵タンパク質が検出されるため表示されます。ただし、多くの場合使用量が少なく、鶏卵アレルギーの方でも食べることができる程度の量なので、主治医に相談しましょう。
- レシチン (卵由来) 乳化剤です。レシチン (卵由来) と表示されている場合、卵黄が含まれているので、注意が必要です。レシチン (大豆由来) あるいはレシチンとのみ記載されている場合は、鶏卵は使用されていません。
- 魚卵、鶏肉 タンパク質の種類が異なるため、鶏卵アレルギーの原因にはなりません。



牛乳

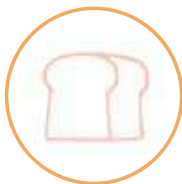
食品表示
ここに注意!

- タンパク質源としての代替は容易ですが、カルシウム源としての代替が必要です。低年齢児では牛乳アレルギー除去調製粉乳 (牛乳アレルギー用ミルク) による代替をします。
- 加熱してもアレルギー性が低下しにくいいため、注意が必要です。
- 乳製品に関する加工食品のアレルギー表示は複雑です。正しく理解しておきましょう。

牛乳90ml (コップ1/2杯) 中のカルシウム (100mg) の代替の目安

牛乳アレルギー用ミルク	180ml
木綿豆腐	83g (1/5-1/4丁)
桜えび (干)	5g
ししゃも (生干)	33g (1.5尾)
ひじき (乾物)	7.1g
小松菜 (生)	60g

- 乳糖 乳糖には牛乳タンパク質が混入しているため拡大表記に指定されており、食品表示欄に表示されます。ただし、乳糖の使用量が少ない場合には食べられることが多いので、主治医に相談しましょう。
- ホエイ、カゼイン 牛乳タンパク質が含まれているので、注意が必要です。ホエイパウダー、カゼインナトリウムなど表示にはいろいろありますが、「〇〇 (乳由来)」と表示されます。
- 乳化剤 「乳」という文字が入りますが、卵黄、大豆、牛脂などから作られているので、牛乳アレルギーの原因にはなりません。
- 乳酸カルシウム、乳酸ナトリウム 「乳」という文字が入りますが、化学物質であり、牛乳アレルギーの原因にはなりません。
- 乳酸菌 菌の名前であり、牛乳成分ではないため、牛乳アレルギーの原因にはなりません。漬物などにも含まれていることがあります。ただし、「乳酸菌飲料」は乳製品で牛乳タンパク質が含まれているので、注意が必要です。
- 牛以外の動物の「乳」 牛以外の動物の乳 (山羊乳、めん羊乳など) は、アレルギー表示の対象外です。山羊乳は牛乳とタンパク質がよく似ている (交差抗原性が高い) といわれており、山羊乳を含む食品を食べると症状を起こすおそれがあるので、主治医に相談しましょう。



小麦

食品表示
ここに注意!

- しょう油中の小麦タンパク質は醸造の過程で分解されるため、ほとんどの場合、安全に使えます。
- 小麦アレルギー患者は主食を米飯にすることで栄養面での代替ができます。また、小麦の代わりに、米粉や雑穀を使っためんやパンも使えます。
*米粉パンは小麦グルテンを使っている製品が多いので、アレルギー表示に注意しましょう (下記参照)。

- しょう油、みそ、酢 製品に残存している小麦タンパク質が微量であるため、多くの小麦アレルギーの方が食べられます。特に大豆、小麦、塩のみを原材料とするしょう油中には小麦タンパク質であるグリアジンは検出されません。これらの調味料が使用できれば、生活の質は大きく向上するので、主治医に相談しましょう。
- グルテン 小麦のタンパク質が含まれており、注意が必要です。米粉パンなどに使用されることがあります。グルテン (小麦由来) などと表示されます。
- 麦芽糖 主としてとうもろこしでん粉が原料であるため、小麦アレルギーの原因にはなりません。小麦からつくられる麦芽糖は「麦芽糖 (小麦を含む)」などと表示されます。
- 小麦以外の麦類 小麦以外の麦類はアレルギー表示の対象外です。小麦アレルギーの方は他の麦類 (大麦、ライ麦、えん麦、はと麦など) や製品 (麦ご飯等) と交差抗原性があるために、食べると症状を起こす可能性があります。麦茶は飲めることが多いですが、麦ご飯では症状を起こすことがあるので、主治医に相談しましょう。



大豆

- 醸造過程で大部分の大豆タンパク質が分解されるしょう油やみそは、**食べられる場合が多いです。**
*しょう油やみそも除去する必要がある場合は、米や雑穀などから作られる代替調味料を利用することもできます。
- **大豆油はほとんどの場合、使えます。**精製され大豆タンパク質はほとんど残っていません。
- **大豆アレルギーでも、他の豆類は食べられる人が多いです。**
*ほかの豆類も除去する必要があるかどうかは、専門医に確認しましょう。



甲殻類・軟体類・貝類

- エビで症状が出る場合には**半数以上でカニでも症状が出ます。**
- エビで症状が出ても、**タコ、イカなどの軟体類や貝類は食べられることが多いです。**
*甲殻類、軟体類、貝類いずれかのアレルギーと診断された場合は、関連して除去する食物があるかどうか、専門医に確認しましょう。



魚類

- **全ての魚が食べられないことはまれです。**
多くの場合、**食べられる魚を見つけることができます。**
*全ての魚が食べられない場合、ビタミンDが不足します。
卵黄やキノコ類、牛乳アレルギー用ミルクなどで補いましょう。
*魚に多く含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)は、アレルギー炎症を抑えるのに役立ちます。
*食べられる／食べられない魚の種類は、専門医のもとで確認しましょう。
- **かつお、いりこ等によるだしは、ほとんどの場合、使用できます。**
*魚のだしを除去する必要がある場合は、シイタケ、昆布、肉などのだしを利用します。



そば

- **症状が出ると、重くなる場合が多いので、注意が必要です。**
*アナフィラキシー→**P2**を起こしやすい食品です。
- クレープやそばぼうろなど、**菓子類の材料に使われていることもあるので、食品表示をよく確認してください。**
- **そばをゆでる蒸気、そばと同じ釜でゆでたうどんでも症状が出る場合があります。**
*そばのタンパク質は、熱に強く、水に溶けやすい性質を持っているためです。
- **空気中を漂うそば粉やそば殻枕からの粉じんを吸い込んで、症状が出ることもあります。**



落花生 (ピーナッツ)

- **症状が出ると、重くなる場合が多いので、注意が必要です。**
*欧米で多かったピーナッツアレルギーですが、近年では日本でも患者数が増えています。
- 除去しても栄養的には問題ありません。
- **ピーナッツとはアレルゲンが異なる樹木ナッツ類(クルミ、カシューナッツなど)、ごまは、ピーナッツとまとめて除去する必要はありません。**
- **カレーのルー、スナック菓子、店頭販売のサラダやサンドイッチなどは注意が必要です。**
*ピーナッツやピーナッツオイルが使われている場合があります。
- **ピーナッツオイルを含むローションを皮膚に塗るのも禁止です。**