

平成26年 10 月 学校給食予定(アレルギー詳細)献立表 沖縄市立学校給食センター 諸見調理場 ☎933-5453

曜日	献立名	血や肉・骨を作る (赤の食品)	熱や力になるもの (黄の食品)	体の調子を整えるもの (緑の食品)	調味料・アレルギー源等
1 (水)	牛乳	牛乳			
	野沢菜ご飯	鶏肉 うす揚げ	米 油 ごま	野沢菜 人参 しいたけ たけのこ	削り節 しょうゆ 酒
	魚の塩焼き	さんま		シークアーサー	
	豚汁	豚肉 みそ		大根 ごぼう 人参 長ねぎ こんにゃく しめじ	削り節
2 (木)	果物				
	牛乳	牛乳			
	塩焼きそば	豚肉	中華麺 油 ごま油	人参 キャベツ テンゲン菜 長ねぎ きくらげ しょうが	しょうゆ 酒 塩 にんにく
	ふわふわスープ タピオカアランダギー	鶏肉 卵 チーズ	油 じゃがいも パン粉 紅芋 タピオカ でん粉 砂糖 油	人参 玉ねぎ パセリ	鶏ガラ 豚骨 しょうゆ
3 (金)	アーモンドと小魚	片口いわし(えび・かに)	アーモンド		
	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦		
	タコスミート	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	油	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく	ワイン トマトソース(大豆)ケチャップ チリソース(トマト 玉ねぎ にんにく) チリミックス(小麦乳) ウスターソース(りんご 大豆) チリパウダー
6 (月)	ヌードルコンソメスープ	鶏肉	スパゲッティ	人参 玉ねぎ セロリ 白菜	豚骨 鶏がら しょうゆ
	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦		
	冬瓜のそぼろ煮	豚ひき肉 厚揚げ	油 でん粉	玉ねぎ 人参 小松菜 しいたけ 冬瓜	削り節 しょうゆ 酒 みりん
7 (火)	魚の味噌ソース	鯖 みそ	砂糖		みりん
	佃煮	ひじき きくらげ 削り節	ごま 黒糖		しょうゆ みりん 酢
	牛乳	牛乳			
	ごまトースト ブロッコリーのトマト煮	牛肉 脱脂粉乳	パン ごま 砂糖	ブロッコリー 人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト	ワイン ケチャップ ウスターソース(りんご 大豆) 豚骨 鶏ガラ
8 (水)	キャベツサラダ	鶏肉	オリーブ油 砂糖	キャベツ コーン きゅうり 人参	酢 シークアーサー
	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦		
	もずく丼 南瓜のてんぷら ●切干大根の 酢の物(いか)	豚肉 もずく 卵 いか	油 砂糖 でん粉 小麦粉 油 ごま 砂糖	人参 小松菜 玉ねぎ 南瓜 大葉 切干大根 きゅうり 人参	しょうゆ みりん 酒 削り節 シークアーサー 酢 しょうゆ
9 (木)	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦		
	キーマカレー	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 レバー	油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳 大豆 豚 肉)	玉ねぎ 人参 セロリ 南瓜 ピーマン	カレールウ(小麦 大豆 鶏肉 牛肉 豚肉) 豚骨 鶏がら ケチャップ チャツネ(りんご)リンゴビュレー(り んご)ウスターソース(りんご 大豆)
	ゆで卵 ●栄養漬け(チリメン)	卵 チリメン 昆布	砂糖	パパイア 人参 キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ みりん 酢
14 (火)	果物				
	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦		
	ポークチャプスイ	豚肉	油 でん粉 ごま油	白菜 人参 玉ねぎ しいたけ きくらげ たけのこ テンゲン菜 もやし	しょうゆ オイスターソース(カキエキ ス 砂糖 魚醤) ポークブイオン(豚肉 鶏肉)にんにく みりん 酒
27 (月)	魚のチリソース	魚	小麦粉 でん粉 油 砂糖	長ねぎ 玉ねぎ	ケチャップ ワイン チリソース(トマト 玉ねぎ にんにく)
	果物				
	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦		

15 (水)	牛乳	牛乳				
	パン ベビーほたてスープ	鶏肉 ブチ貝柱 あさり 脱脂粉乳 生クリーム			パン 油 小麦粉 マーガリン(乳 大豆 豚 肉) じゃがいも	人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン パセリ 白いんげん豆
	パパイアソーテー	鶏肉			油	パパイア 人参 しめじ 小松菜
	スティックドッグ	牛肉 鶏肉 豚肉			砂糖	玉ねぎ 中農ソース(りんご) ケチャップ 小麦 大豆
16 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	肉じゃが	豚肉			油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ こんにゃく しいたけ
	アーサー入り卵焼き 油みそ	たまご アーサー 鶏肉 みそ			でん粉 油	大豆 小麦 人参 しいたけ ピーマン しょうが 酒
17 (金)	牛乳	牛乳				
	中身そば	豚肉 中身			沖繩そば	しいたけ ねぎ しょうが
	豆腐チャンプルー	豆腐 ツナフレーク			油	人参 もやし キャベツ 小松菜
	黒糖アガラーサー	牛乳			黒糖 強力粉	
20 (月)	牛乳	牛乳				
	煮込みうどん	豚肉 チキアギ うす揚げ			油 うどん	人参 白菜 小松菜 長ねぎ しいたけ
	かきあげ	鶏肉 卵 アーサー			油 さつまいも 小麦粉	人参 玉ねぎ ごぼう しめじ
	小倉白玉	小豆			もち 砂糖	
21 (火)	牛乳	牛乳				
	中華炊き込みご飯	豚肉			米 油 ごま	たけのこ きくらげ 人参 しいたけ からし菜
	キムチ汁	豚肉 豆腐 みそ				人参 長ねぎ 大根 ねぎ 白菜キムチ(小麦 りんご さば 大豆)
	ごぼうしゅうまい 果物	豚肉				ごぼう 玉ねぎ たけのこ 小麦 豚肉 ごま 大豆
22 (水)	牛乳	牛乳				
	パン ポークビーイズ	豚肉 大豆			パン 油 じゃがいも でん粉	大豆 乳 小麦 ケチャップ トマトビュレー デミグラスソース(小麦 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉)ワイン 豚骨 鶏がら
	ツナサラダ	ツナフレーク			マヨネーズ(酢 でんぶん 砂糖 植物油)	キャベツ 玉ねぎ きゅうり ピクルス
	ミックスソーテー	鶏肉			油	ブロッコリー カリフラワー 人参 コーン エリンギ
23 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	五目煮	豚肉			油	大根 人参 いんげん こんにゃく たけのこ しいたけ
	かき玉汁 魚のから揚げ 果物	卵 豆腐 魚			でん粉 でん粉 小麦粉	人参 ねぎ えのきだけ 玉ねぎ にんじん
24 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	イナムドゥチ	豚肉 カステラかまぼこ(卵) みそ				しいたけ ねぎ 大根 こんにゃく
	野菜炒め	豚肉 厚揚げ			油	キャベツ 人参 もやし 小松菜
27 (月)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	厚揚げの中華炒め	豚肉 厚揚げ			油 でん粉	玉ねぎ 人参 白菜 たけのこ パクチョイ きくらげ しいたけ 長ねぎ
	コーンスープ 紅芋団子	ハム(豚肉 大豆) たまご			でん粉 油 紅芋 ごま 砂糖	コーン 玉ねぎ 人参 ねぎ 豚骨 鶏がら しょうゆ

28 (火)	牛乳 スパゲティナポリタン	牛乳 ウィンナー(豚肉 大豆)	油 スパゲティ オリーブ油 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム にんにく エリンギ	デミグラスソース(小麦 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉) トマトソース(大豆) ワイン ポークパイオン(豚肉 鶏肉) ケチャップ
	チキンのママレード焼き	鶏肉	ママレード		しょうゆ 酒 みりん
	ごぼうサラダ	ツナフレーク	マヨネーズ(酢 でんぷん 砂糖 植物油) ごま	ごぼう きゅうり 人参	しょうゆ
29 (水)	黒豆	大豆			
	牛乳 麦ご飯	牛乳	米 麦		
	パパイヤの煮付け	豚肉 竹輪 昆布	砂糖	パパイヤ 人参 小松菜 いんげん こんにゃく	削り節 しょうゆ 酒 みりん
30 (木)	真砂揚げ	豆腐 鶏肉 ひじき	ごま でん粉	玉ねぎ 人参	しょうゆ
	納豆	大豆			
	牛乳 パン	牛乳	パン		大豆 乳 小麦
31 (金)	ポトフ	鶏肉 ウィンナー(豚肉 大豆)		人参 玉ねぎ 大根 キャベツ セロリ ブロccoli	豚骨 鶏がら ワイン しょうゆ
	魚フライタルタルソース	魚	油 パン粉 小麦粉		タルタルソース(卵 小麦 大豆)
	ミックスフルーツ			パイナップル みかん 黄桃 アロエ	シークアーサー
31 (金)	牛乳 くり炊き込みご飯	牛乳	米 油 くり	人参 しいたけ しめじ エリンギ 青豆	削り節 しょうゆ みりん 酒
	干びょうの味噌汁	味噌 うすあげ		干びょう 大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ	削り節
	魚のもみじ焼き	魚	マヨネーズ(酢 でんぷん 砂糖 植物油)	ピーマン 人参	
	たくあん漬		ごま 砂糖	たくわん 人参 キャベツ	酢
	果物				

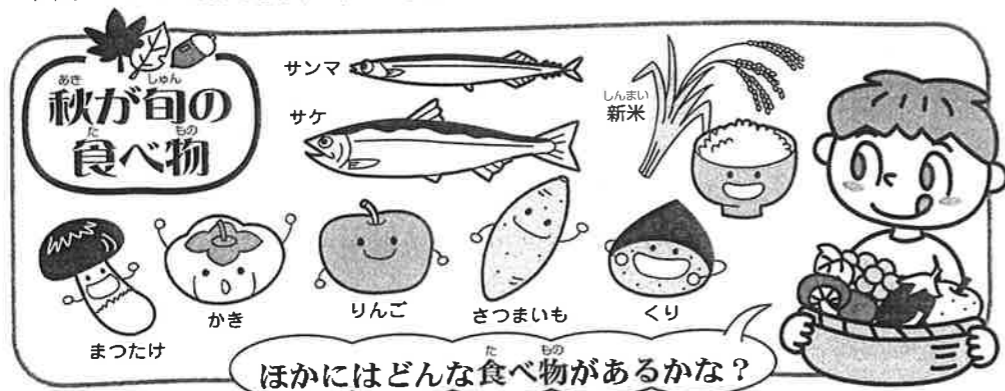
1. 右欄「アレルギー関連表示」には、食品衛生法に定められている27品目を表示してあります。

特定原材料(表示義務)7品目	特定原材料に準ずる(表示の推奨)20品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ	あわび いか いくら 鮭 鯖 大豆 豚肉 牛肉 鶏肉 ゼラチン ごま カシューナッツ まつたけ やまいも りんご パナナ もも オレンジ キウイフルーツ くるみ

2. ● 印は食品アレルギー対応児童生徒への提供があります
2. 加工食品に関しては、原材料や調味料ではなく、アレルギーのみを表示してあるものもあります。
3. 食材料の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。
- ※特に、果物や葉野菜は天候や価格によって変動することが多くなっていますのでご理解ください。

旬の味覚を味わおう!

秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。旬とは、その食べ物がたくさんとれる上に、1年のうちで最もおいしく栄養価も高くなる時期のことです。現在は、海外からの輸入や栽培技術の進歩などにより、いろいろな食べ物を1年中手に入れることができますが、この季節ならではのおいしさを味わってみてはいかがでしょうか。



お米を食べよう!

お米(ご飯)は、主食として日本人の健康を支えてきた食べ物です。ご飯は和・洋・中、どんなおかずともよく合い、ご飯を中心に、さまざまなおかずを組み合わせて食べる「日本型食生活」は、栄養のバランスも優れています。さて、今年も新米の季節がやってきました。新米は普通のお米と比べて水分を多く含み、香りや甘みが強いのが特長です。収穫に感謝して、おいしくいただきます。



お米の豆知識

「うるち米」と「もち米」

私たちがご飯として食べているのは「うるち米」、ついてもちにしたたり、おこわにして食べる粘り気の強いお米が「もち米」です。それぞれ含まれるでんぷんの成分が少し違い、もち米が「アミロペクチン」のみで構成されるのに対し、うるち米は「アミロペクチン」と「アミロース」の2種類で構成されています。「アミロペクチン」が多いほど、モチモチとした粘り気のあるお米になります。



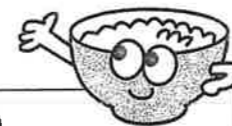
お米の栄養

体や脳のエネルギーとなる炭水化物を多く含み、良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども含まれています。

ご飯の栄養

お茶碗1杯分(150g)

エネルギー…252kcal ビタミンB2…0.02g
 炭水化物…55.7g カルシウム…5g
 たんぱく質…3.8g 鉄…0.2g
 ビタミンB1…0.03g 食物繊維…0.5g



お米の品種

日本で一番人気のあるお米はコシヒカリですが、そのほかにも、あきたこまち、ひとめぼれ、ヒノヒカリ、ササニシキなど、日本で作られているお米の品種は300種類にも上ります。店頭にもさまざまな種類のお米が並んでいますので、食べ比べてみて自分の好きなお米を探してみるのも楽しいですね。

日本で作られているお米の品種は約300種類!!

日本で一番人気 コシヒカリ



世界のお米料理

日本では、すしやおにぎり、もち、おはぎ、米を粉にして作った米粉パンなど、いろいろな形でお米を食べています。外国にはどのようなお米料理があるのか見てみましょう。

