

平成28年度 5月学校給食予定献立(アレルギー詳細)献立表

沖縄市立学校給食センター
第二調理場
☎098-937-2700

1. 予定(アレルギー詳細)献立表は、食品衛生法に定められている27品目を表示しています。

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 えび かに	あわび いか いくら さけ さば 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま くるみ カシューナッツ オレンジ キウイフルーツ パナナ もも りんご まつたけ やまいも

2. 献立名の黒丸印(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。カッコ内の食品は対応アレルギーを表示しています。

※沖縄市立学校給食センターで除去食の対応アレルギーは下記の6品目です。除去食の提供はこのアレルギー6品目を含む副菜(和えもの・サラダ類など)です。

除去食対応アレルギー6品目	卵 乳(乳製品) えび かに いか たこ ※しらす・ちりめん・カエリは、えび・かにをして除去対象です。
---------------	---

3. 加工食品に関しては、原材料や調味料ではなく、アレルギーのみ表示している場合もあります。

4. しょうゆは(小麦・大豆)、酢、特濃酢は(小麦)の成分を含んでいます。月はじめて使用して日のみ、アレルギーを表示しています。その日に降は表示していませんが、アレルギーは同じです。

5. 海藻類(あおさ、もずく、ひじき)、しらすやチリメン、カエリなどは、えび・かにが混ざる漁法で採取されていることから、「えび・かに」が混入することがあります。

6. あさりには「かに」が共生しています。

7. 天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。

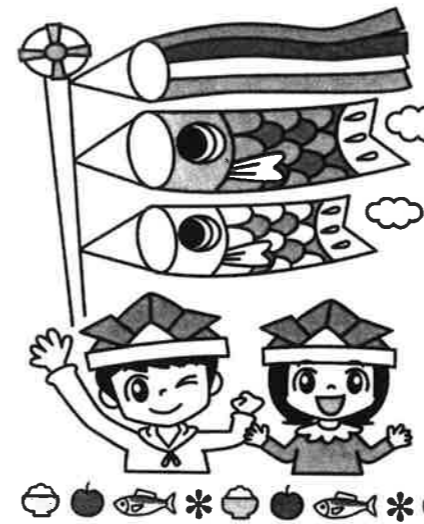
曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
2日 (月) <small>北小次食 越来小 子ども 日献立</small>	牛乳	牛乳			
	たけのこごはん	とり肉 油あげ(だいた)	米 だいた油 白ごま	たけのこ 人参 しいたけ 長ねぎ	しょうゆ(小麦 だいた) みりん 酒 塩 かつお節
	柚子あえ	ささみ(とり肉)	三温糖	白菜 大根 小松菜 ゆず 人参 シークワサー	薄口しょうゆ(小麦 だいた) 酢(小麦)
	かつおの照り焼き	かつお		しょうが にんにく	酒 しょうゆ みりん
	かしわもち		かしわもち(だいた)		
6日 (金) <small>越来小 コザ小次食 ゴーヤー の日献立</small>	牛乳	牛乳			
	コッペパン	脱脂粉乳	中力粉(小麦) さとう ショートニング(だいた)		イースト 塩
	カレー クリームスープ	とり肉 生クリーム(乳) 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも 薄力粉(小麦) マーガリン(乳 だいた ぶた肉)	かぼちゃ 人参 玉ねぎ 小松菜 マッシュルーム	塩 しょうゆ カレー粉 白ワイン カレールウ(小麦 とり肉 牛肉 だいた) とりがら
	ゴーヤーサラダ	ささみ(とり肉)	ごま ごま油 三温糖	ゴーヤー きゃべつ 大根 人参 シークワサー	しょうゆ 特濃酢(小麦)
	魚の香草焼き	ホキ チーズ(乳)	マヨネーズ(卵、だいた、りんご) パン粉(小麦 だいた)	しそ パセリ	塩 しょうゆ マスタード
9日 (月)	牛乳	牛乳			
	ボンゴレスパゲティ	ベーコン(ぶた肉 だいた) あさり いか	スパゲティ(小麦) だいた油	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 にんにく	白ワイン 七味唐辛子(ごま) 塩 しょうゆ しょうゆ とりがら
	ビーンズサラダ	ひよこ豆 レドキャベツ ハム (ぶた肉 だいた とり肉) 白いんげん	三温糖 ごま油 白ごま	きゃべつ 人参 きゅうり コーン	しょうゆ りんご酢 酢
	オムレツの トマトソースがけ	卵	でんぷん 植物油脂(だいた) 小麦 だいた油 三温糖	玉ねぎ ピクルス マッシュルーム	塩 ケチャップ デミグラスソース(小麦、乳、牛肉、鶏肉、ぶた肉、だいた) ウスターソース(だいた)
10日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	魚汁	白身魚 とうふ(だいた) アーサ 麦・赤みそ(だいた)		人参 冬瓜 ねぎ	かつお節
	ヌンクー小 ^{くわあ}	チキアギ(だいた) ぶた肉 厚あげ(だいた)	三温糖 だいた油	からし菜 しいたけ 人参 大根	しょうゆ みりん 塩 かつお節
	チキアギ	糸よりたい スケソウダラ	さとう でんぷん	きゃべつ 人参 玉ねぎ 枝豆(だいた)	塩
	くだもの			くだもの	
11日 (水)	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	根菜の炒め煮	とり肉 だいた ちくわ(だいた)	里芋 三温糖 だいた油 ごま油	青豆(だいた) 人参 ごぼう こんにやく レンコン しいたけ 絹さや	しょうゆ みりん 塩 かつお節
	青菜としらすの ふりかけ	しらすぼし(えび かに) 糸削り節	白ごま ごま油	大根葉	酒 みりん しょうゆ
	とり肉のみそ漬け焼き	とり肉 赤・白みそ(だいた)	三温糖	しょうが にんにく	酒 みりん
スナックアーモンド		アーモンド 植物油脂		塩	

12日 (木)	牛乳	牛乳			
	なかよし胚芽パン	脱脂粉乳	中力粉(小麦) さとう 胚芽 ショートニング(だいた)		イースト 塩
	オートミール ポターージュ	ベーコン(ぶた肉、だいた) 白花生 白いんげん 生クリーム(乳) 牛乳	オートミール だいた油	玉ねぎ 人参 セロリー パセリ	とりがら 塩 しょうゆ
	●フルーツ ヨーグルト(乳)	ヨーグルト(乳)			
13日 (金) <small>沖小本 中 僅備 記念 献立</small>	牛乳	牛乳			
	ポロポロジュース	とり肉 もずく 麦みそ(だいた)	精米 マーガリン(乳、だいた) ず、ぶた肉) 麦 だいた油	人参 しいたけ 冬瓜 山東菜	しょうゆ 塩 かつお節 ぶた骨
	ウンチェー炒め	ぶた肉	だいた油	ウンチェー もやし 玉ねぎ 人参	塩 しょうゆ しょうゆ
	アーサ入り魚たぶら	ホキ アーサ 卵	薄力粉(小麦) だいた油		塩
	くだもの			くだもの	
16日 (月) <small>越来中 次食</small>	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	じゃがいものそぼろ 煮	ぶた肉 厚あげ(だいた)	じゃがいも でんぷん だいた油	人参 玉ねぎ いんげん しめじ しょうが	しょうゆ みりん 塩 酒 かつお節 ぶた骨
	彩りはりはり漬け	糸削り節	白ごま 三温糖	白菜 きゅうり 木くらげ たくあん(小麦) 人参	酢 しょうゆ
	エバの唐揚げ	エバ	薄力粉(小麦) でんぷん だいた油		塩 しょうゆ ガーリックパウダー
17日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	ハヤシライス	牛肉	薄力粉(小麦) だいた油 マーガリン(乳、だいた、 ぶた肉)	玉ねぎ 人参 セロリー トマト マッシュルーム ピーマン にんにく りんご	カレー粉 ウスターソース(だいた、 りんご) ハヤシルウ(小麦 だいた 牛肉) ケチャップ とりがら 塩 赤ワイン
	らっきょう和え ゆで卵	糸削り節 卵	三温糖	らっきょう きゅうり	しょうゆ 特濃酢
18日 (水)	牛乳	牛乳			
	チキンピラフ	とり肉	米 麦 マーガリン(乳、だいた) ず、ぶた肉) だいた油	人参 玉ねぎ ピーマン 黄ピーマン	とりがら 白ワイン 塩 しょうゆ
	小松菜とたけのこソ テー	ぶた肉	だいた油 マーガリン (乳、だいた、ぶた肉)	小松菜 たけのこ しめじ 人参	塩 しょうゆ
	魚のマスタード焼き	ホキ			マスタード マヨネーズ(卵、だいた、 りんご)
くだもの			くだもの		
19日 (木)	牛乳	牛乳			
	《みそラーメン》 ・ラーメン		小麦粉 植物油(だいた)		塩 かん水
	・みそスープ	ぶたひき肉 赤・白みそ(だいた)	ごま油	チンゲン菜 長ねぎ コーン にんにく しょうが もやし	コチジャン(だいた) ぶた骨 とりがら 塩
	チンジャオロースー 青葱肉絲	牛肉	だいた油 でんぷん	しょうが 人参 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たけのこ	酒 オイスターソース(だいた) しょうゆ
	さつま芋の きなこがらめ	きな粉(だいた)	さつま芋 だいた油 アーモンド 三温糖		
	牛乳	牛乳			
20日 (金) <small>宮里中 次食</small>	麦ごはん		米 麦		
	厚あげと 糸こんにやくの炒め	牛肉 厚あげ(だいた)	だいた油 でんぷん	にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 しいたけ こんにやく しょうが	しょうゆ みりん 酒 塩
	パパイヤの梅和え	糸削り節	三温糖	パパイヤ きゅうり 人参 梅肉	りんご酢 塩
	紅芋ごま団子		紅芋 もち粉 白ごま さとう 白玉粉 だいた油		ラード 塩

23日 (月) 越来小 美里中 欠食	牛乳	牛乳			
	《セルフ ビビンバ》 ・麦ごはん		米 麦		
	・肉みそ	牛ひき肉 ぶたひき肉 だいず 赤みそ(だいず)	三温糖 ごま油 だいず 油	木くらげ しょうが にんにく	しょうゆ みりん 豆板醤
	・ナムル		白ごま ごま油 三温糖	もやし 小松菜 人参	塩 しょうゆ 酢
	タイピーエン	いか えび うずら卵	春雨 だいず油	人参 白菜 たけのこ 木くらげ 絹さや	酒 塩 こしょう 薄口しょうゆ みりん とりがら
くだもの			くだもの		
24日 (火)	牛乳	牛乳	牛乳		
	キムチチャーハン	ぶた肉	米 麦 だいず油 マーガリン (乳・だいず・ぶた肉)	白菜キムチ(小麦・ りんご・だいず・さば) にんじん 玉ねぎ コーン 赤ピーマン にんにく	白ワイン 薄口しょうゆ みりん 塩 こしょう 豚骨 キムチの素(だいず りんご い か)
	中華あえ	ハム(ぶた肉 だいず と り肉)	春雨 白ごま ごま油 三温糖	わらび ぜんまい たけのこ ふき 木くらげ えのき茸 きゅうり シークワサー	薄口しょうゆ 塩
	もずく餃子	もずく ぶた肉	小麦粉 でんぷん	きやべつ 玉ねぎ 白菜 にんにく しょうが	塩 しょうゆ
	くだもの			くだもの	
25日 (水)	牛乳				
	あわごはん		米 あわ		
	だんご汁	とり肉 なんと(だいず)	もち米粉 でんぷん	しいたけ 人参 大根 小松菜	だし昆布 かつお節 塩 薄口しょうゆ みりん
	野菜の五目煮	牛肉 麦みそ(だいず)	里芋 三温糖 だいず油	冬瓜 ごぼう 人参 いんげん こんにやく	しょうゆ 酒 かつお節
	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 白みそ(だいず)	マヨネーズ(卵、だいず、 りんご) 三温糖	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	酒
26日 (木)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん		米 麦		
	煮つけ	とり肉 厚あげ(だいず) チキアギ(だいず) こんぶ	三温糖 だいず油	冬瓜 人参 こんにやく しいたけ いんげん	かつお節 しょうゆ みりん 酒 塩
	さんまの塩焼き	さんま			塩 こしょう 酒
	アーサ入り油みそ	アーサ 甘口白・赤みそ(だ いず) シーチキン(だいず)	三温糖 だいず油		みりん 酒
	ソファールいちご (中学校のみ)	脱脂粉乳 全粉乳 ゼラチン	さとう	いちご 寒天	
27日 (金)	牛乳	牛乳			
	食パン	脱脂粉乳	中力粉(小麦) さとう ショートニング(だいず)		イースト 塩
	島野菜の ミネストローネ	牛肉 レッドキドニー 白いんげん	マカロニ(小麦)	パパイア 冬瓜 人参 玉ねぎ セロリー ズッキーニ トマト	赤ワイン ケチャップ 塩 ウスターソース(だいず、りんご) こしょう とりがら
	野菜スクランブル	卵 ベーコン(ぶた肉、だ いず) チーズ(乳)	だいず油	人参 玉ねぎ コーン 小松菜	塩 こしょう 酢
	焼きハム	ハム(ぶた肉 だいず と り肉)			
30日 (月) 美原小 美里小 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	八宝菜	ぶた肉 いか えび うずら卵	三温糖 ごま油 でんぷん だいず油	白菜 絹さや チンゲン菜 人参 たけのこ しいたけ 木くらげ しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒 塩 オイスターソース(だいず)
	ゆかり漬け	糸削り節	さとう	きゅうり きやべつ 赤しそ	塩 特濃酢
	魚のチリソースがけ	ホキ	薄力粉(小麦) でんぷん だいず油 ごま油 三温糖	にんにく しょうが 長ねぎ	ケチャップ 塩 酒 チリパウダー

31日 (火)	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	石狩汁	鮭 とうふ(だいず) 白みそ(だいず)		じゃがいも	大根 人参 きやべつ 長ねぎ
	ごまあえ	シーチキン(だいず)	三温糖 白ごま ごま油		白菜 小松菜 人参 きゅうり コーン
	焼きししゃも	ししゃも			
				薄口しょうゆ 塩	
				塩 こしょう 酒	

5月給食だより



生活リズムをととのえよう

風薫る、すがすがしい季節になりました。新年度が始まってひと月、新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。この時季は「五月病」という言葉があるように、それまで張りつめていた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気がでなかったりすることがあります。これを防ぐには、ゆっくりお風呂につかったり、家族団らんの機会を設けるなど、リラックスできる時間をつくることや、朝・昼・夕の1日3回、規則正しい食事を心がけ、生活リズムをととのえることが大切です。



5月5日 端午の節句



端午の節句に食べるお菓子というと、「かしわもち」が定番です。かしわの葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家が途切れない」という縁起を担いで使われるようになりました。かしわもちのほかに、関西地方などで「ちまき」、新潟県で「三角ちまき」や「笹だんご」、北海道や青森県の一部で「べこもち」、長野県や岐阜県の山間部で「朴葉巻き」、鹿児島県や宮崎県、熊本県の南部で「あくまき」を食べる風習があります。

