

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 バナナ 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品目を含み副菜(和え物・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・かにとして除去対象です。

3. 加工食品に関しては、原材料や調味料ではなく、アレルギーのみを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。月はじめて使用した日のみ、アレルギーを表示しています。その日以降は表示はしていませんが、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
5日 (木) ☆2学期後半スタート 山内幼 室川幼 欠食	牛乳	牛乳			
	赤飯	ささげ	米		塩
	お雑煮	とり肉 なんと(だいた)	白玉だんご	しいたけ にんじん 白菜 小松菜	かつお節 塩 みりん 薄口醤油(小麦、だいた)
	紅白なます		三温糖	だいこん にんじん	酢(小麦) 塩
6日 (金) ☆七草がゆ献立	魚の照り焼き	ホキ	三温糖	生姜	醤油(小麦、だいた) 酒 みりん
	牛乳	牛乳			
	七草がゆ	とり肉	米	にんじん ほうれん草 白菜 山東菜 大根葉 しいたけ からし菜 だいこん	薄口醤油 塩 かつお節 みりん
	パパイヤ炒め	厚あげ(だいた) ツナ	こめ油	パパイヤ なら にんじん	薄口醤油 塩 かつお節
9日 (日)	<b>成人の日</b>				
	牛乳	牛乳			
	<カレーライス> ・麦ごはん		米 麦		
	・カレールー	とり肉 脱脂粉乳 だいた	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳、だいた、ぶた肉) だいた	セロリ にんじん 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ なす にんにく りんご	ぶた骨 鶏がら ウスターソース(りんご、だいた) 赤ワイン ケチャップ デミグラスソース(小麦、乳、牛肉、とり肉、ぶた肉、だいた) 塩 カレー粉 カレールー(小麦、だいた、牛肉、とり肉) チャツネ(りんご)
10日 (火)	たくあん漬け		三温糖 白ゴマ ごま油	もやし きゅうり にんじん たくあん漬け(小麦)	特濃酢(小麦)
	ゆでたまご(小・中のみ)	たまご			
	牛乳	牛乳			
	煮込みうどん	ぶた肉 なんと(だいた) 油あげ(だいた)	うどん(小麦) 三温糖 だいた	白菜 にんじん 長ねぎ しいたけ 生姜	醤油 みりん 塩 かつお節
11日 (水) ☆鏡開き献立	小倉白玉	あずき	白玉だんご 黒糖 三温糖		塩
	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 白みそ(だいた)	マヨネーズ(卵、だいた、りんご) 三温糖	玉ねぎ にんじん ブロッコリー	酒
	くだもの(小・中のみ)			くだもの	

12日 (木) 山内幼 室川幼 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	マーボー豆腐	豆腐(だいた) ぶたひき肉 だいた 赤みそ(だいた) 甜面醬(小麦、だいた、ごま)	こめ油 ごま油 でんぶん	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ なら 竹の子 しいたけ 木くらげ 生姜 にんにく	醤油 豆板醤 オイスターソース(だいた) 塩
	中華和え	ハム(ぶた肉、だいた、とり肉)	はるさめ 三温糖	わらび ぜんまい 竹の子 ぶき 木くらげ えのき茸 シークワーサー きゅうり にんじん	薄口醤油 塩
13日 (金)	ジャンボシューマイ	とり肉 まぐろ	パン粉(小麦、乳、だいた) 砂糖 小麦粉 豚脂	玉ねぎ 生姜 グリンピース	塩 醤油 酒
	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	すき焼き	牛に 焼き豆腐(だいた)	三温糖 だいた	にんにく にんじん 白菜 しいたけ ほうれん草 糸こんにゃく 長ねぎ	醤油 みりん 酒 塩 かつお節
16日 (月) コザ中 1・2年 欠食	ひじきとしらすのふりかけ	ひじき しらす干し(えび・かに) 糸けずり	自ごま 三温糖		醤油 みりん
	大学いも		さつまいも だいた油 水あめ 三温糖 でんぶん		醤油
	牛乳	牛乳			
	コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ショートニング(だいた)		イースト 塩
17日 (火) コザ中 1・2年 欠食	クラムチャウダー	あさり 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	じゃがいも だいた油 小麦粉 マーガリン(乳、だいた、ぶた肉)	玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ パセリ	塩 こしょう とりがら
	温野菜サラダ		三温糖	ブロッコリー カリフラワー にんじん きゅうり コーン キャベツ	醤油 酢 りんご酢 塩
	魚のハーブ焼き	ホキ	オリーブ油	にんにく バジル オレガノ ローズマリー	酒 塩
	牛乳	牛乳			
18日 (水) コザ中 1・2年 欠食	麦ごはん		米 麦		
	大根のそぼろ煮	ぶたひき肉 厚あげ(だいた)	でんぶん だいた油	だいこん にんじん いんげん しいたけ 生姜	醤油 塩 みりん 酒 かつお節 とりがら
	●ごまじやこ和え(えび・かに)	しらす干し(えび・かに) 糸けずり	白ゴマ 三温糖	キャベツ にんじん きゅうり	特濃酢 醤油 塩
	チーズちくわの磯部揚げ	チーズ(乳) ちくわ たまご 青のり	小麦粉 だいた油		塩
19日 (木) コザ中 2・3年 室川幼 山内幼 欠食	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	けんちん汁	豆腐(だいた) 油あげ(だいた)	里いも	こんにゃく だいこん にんじん ごぼう しめじ 小松菜	かつお節 醤油 塩
	ひじき炒め	ぶた肉 ひじき ちきあげ(だいた) だいた	三温糖 だいた油	にんじん キャベツ もやし なら	醤油 みりん 塩
20日 (金) コザ中 2・3年 室川幼 山内幼 欠食	さばのみそ焼き	さば 赤・白みそ(だいた)	三温糖	生姜	みりん
	牛乳	牛乳			
	チキンピラフ	とり肉	米 麦 だいた油 マーガリン(乳、だいた、ぶた肉)	にんじん 玉ねぎ ピーマン いんげん 赤ピーマン	白ワイン 塩 ポークブイオン(ぶた肉、とり肉) こしょう
	ビーンズサラダ	ひよこ豆 レッドキドニー 白いんげん ベーコン(ぶた肉、だいた)	三温糖	にんじん きゅうり キャベツ コーン	醤油 りんご酢 酢
21日 (土) コザ中 2・3年 室川幼 山内幼 欠食	わかさぎのカレー揚げ	わかさぎ	小麦粉 でんぶん だいた油		塩 カレー粉
	くだもの(小・中のみ)			くだもの	

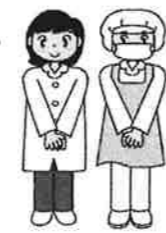
30日 (月)	牛乳	牛乳			
	<沖縄そば> ・おきなわそば		小麦粉 食物油脂(だいた)		塩 かん水
	・そば汁	ぶた肉 かまぼこ(だいた)	こめ油	しいたけ ねぎ 生姜	みりん 酒 醤油 薄口醤油 塩 ぶた骨 かつお節
	マーミナー チャンプルー	豆腐(だいた) ぶた肉 糸 けずり	こめ油	もやし にんじん なら	醤油 塩
シイラのから揚げ	シイラ	小麦粉 でんぷん だいた 油		塩 こしょう 酒	
31日 (火)	牛乳	牛乳			
	高菜ごはん	油あげ(だいた) ひじき	米 麦 こめ油	高菜 にんじん からし菜	塩 醤油 薄口醤油 酒 みりん かつお節
	きんぴらごぼう	ぶた肉	三温糖 ごま油 こめ油 白ごま	ごぼう いんげん にんじ ん 生姜	醤油 みりん 七味唐辛子(ごま)
	豆腐ハンバーグ	とり肉 豆腐(だいた) 卵白	パン粉(小麦) 牛脂 小麦 粉 砂糖	玉ねぎ にんじん えだま め(だいた) 生姜 ねぎ	みりん 塩
	くだもの			くだもの	

20日 (金) コザ中 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	八宝菜	ぶた肉 イカ えび うずら 卵	三温糖 こめ油 でんぷん		白菜 絹さや テンゲン菜 にんじん 竹の子 しいた け 木くらげ 生姜 にん にく
	はるさめサラダ	わかめ ハム(ぶた肉、だ いず、とり肉)	はるさめ 白ごま 三温糖 ごま油	きゅうり にんじん	醤油 酢
もずくぎょうざ	ぶた肉 もずく	小麦粉 でんぷん		キャベツ 玉ねぎ 白菜 にんにく 生姜	
23日 (月) 安慶田 中欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	ぶたとごぼうの含め 煮	ぶた肉 厚あげ(だいた)	こめ油 三温糖		ごぼう 竹の子 こんにゃ く いんげん レンコン に んじん しいたけ
	●山吹き和え(たま ご)	錦糸たまご	三温糖		ほうれん草 小松菜 も やし にんじん
さんまのごま焼き	さんま	三温糖 白・黒ごま		生姜	
24日 (火) ☆全国学 校給食週 間～30日 まで	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	ぶた肉 ひじき ちきあぎ(だ いず) 油あげ(だいた)	米 麦 こめ油		ごぼう にんじん 竹の子 ねぎ しいたけ
	ヌンクグワァー	ぶた肉 厚あげ(だいた)	こめ油		だいこん にんじん しい たけ こんにゃく 小松菜
	紅芋かりんとう		べにいも だいた油 三温糖 水あめ 黒糖		
くだもの			くだもの		
25日 (水) 山内幼 欠食	牛乳	牛乳			
	胚芽あみパン	脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ショートニン グ(だいた) 胚芽		イースト 塩
	パンブキンシチュー	とり肉 脱脂粉乳 生クリー ム(乳)	こめ油 小麦粉 マーガリン (乳、だいた、ぶた肉)	かぼちゃ ブロッコリー にんじん マッシュルーム しめじ 玉ねぎ パセリ	とりがら 塩 こしょう
	フレンチサラダ	ハム(ぶた肉、だいた、とり 肉)	三温糖 こめ油		キャベツ きゅうり にんじ ん コーン
魚のガーリック パジル焼き	ホキ	オリーブ油		にんにく パジル	
26日 (木) 山内幼 室川幼 欠食	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	中身汁	ぶた中身 ぶたロース			こんにゃく しいたけ 生 姜
	クープイリチー	昆布 ぶた肉 ちきあげ(だ いず)	三温糖 こめ油		にんじん 竹の子
魚てんぷら	ホキ たまご	小麦粉 だいた油		塩 醤油 みりん 酒 かつお 節	
27日 (金) 室川幼 欠食	牛乳	牛乳			
	<タコライス> ・麦ごはん		米 麦		
	・タコスミート	牛ひき肉 ぶたひき肉 だいた	三温糖 こめ油		玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく
	・キャベツ、トマト				キャベツ トマト
	・チーズ	チーズ(乳)			
・アーススープ	アース 絹ごし豆腐(だ いず)			ねぎ	
				かつお節 薄口醤油 塩	

# 1月 給食だより

沖縄市立学校給食センター  
第一調理場  
TEL:098-929-4776

あけましておめでとうございます



新しい1年がはじまりました。今年も力を合わせて、  
安心・安全でおいしい給食作りに取り組んでいきます  
ので、どうぞよろしくお願いたします。



1月は正月をはじめ、七草や「全国  
学校給食週間」などの行事があります。  
行事にちなんだ給食が登場します  
ので、楽しみにして下さいね。

**1月24日～30日 全国学校給食週間**

**学校給食の歴史**

明治22(1889)年に山形県にある私立忠愛小学  
校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたち  
のために給食を提供したのが始まりとされています。  
その後、全国へ広まりますが、戦争による食料不足  
のため、中止せざるをえなくなりました。

戦争が終わり、昭和22(1947)年に学校給食が再開されます。子どもた  
ちの栄養不足を改善するため、外国の支援団体などから届けられた脱脂粉  
乳や小麦粉、缶詰などを使った給食が提供されました。

※昭和21年12月11日、文部、厚生、農林三省次官連発「学校給食実施の普及奨励について」が発表  
され、戦後の学校給食の方針が定まりました。同年12月24日、東京、神奈川、千葉の三都県の学校で  
試験給食が実施され、この日を記念日としましたが、通常は受休みのため、1か月後の1月24日から  
の1週間が「全国学校給食週間」になりました。