

平成28年度 12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  
第一調理場  
TEL:098-929-4776

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。

- 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。
- 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。
- 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。
- あさりには「かに」が共生しています。
- 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
1日 (木) 安慶田中 8組欠食	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	えび団子のお吸いもの	えび たら ホキ	でん粉 豚脂 さとう	白菜 にんじん 小松菜 しいたけ えのき茸 玉ねぎ	塩 薄口しょうゆ(小麦、だいたず) 酒 かつお節
	五目みそ煮	ぶた肉 厚あげ(だいたず) ちくわ 赤みそ(だいたず)	三温糖 米油	大根 にんじん ごぼう いんげん こんにやく	しょうゆ(小麦、だいたず) 酒 塩 かつお節
	焼きししゃも	ししゃも			塩 こしょう 酒
2日 (金)	牛乳	牛乳			
	揚げパン	脱脂粉乳	小麦粉 さとう ショートニング(だいたず) だいたず油 アーモンド きな粉(だいたず) 黒糖		イースト 塩
	ポトフ	とり肉 ウインナー (ぶた肉、だいたず)	じゃがいも 米油	にんじん 玉ねぎ 白菜 セロリ パセリ	塩 こしょう 鶏がら ぶた骨
	アスパラとエリンギのソテー	ベーコン (ぶた肉、だいたず)	マーガリン(乳、だいたず) ぶた肉) 米油	アスパラガス にんじん エリンギ 竹の子	塩 こしょう
5日 (月) 山内小 中の町小 山内中 2年生 欠食	牛乳	牛乳			
	豆ピラフ	ベーコン (ぶた肉、だいたず) ひよこ豆 だいたず	米 小麦 オリーブ油 マーガリン(乳、だいたず) ぶた肉)	にんにく 玉ねぎ にんじん いんげん	白ワイン 塩 こしょう ポークブイオン(とり肉、ぶた肉)
	ほうれん草ソテー	ハム(ぶた肉、だいたず、 とり肉)	米油	ほうれん草 コーン しめじ にんじん	塩 こしょう
	マカロニグラタン	とり肉 牛乳 生クリーム(乳) チーズ(乳)	マカロニ(小麦) 米油 小麦粉 マーガリン(乳、 だいたず、ぶた肉) パン粉(小麦、だいたず)	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	塩 こしょう

6日 (火) 安慶田小 特別支援 学級 山内中 1・2年生 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	チムシンジ	ぶたレバー ぶたロース 赤・白みそ(だいたず)	じゃがいも	にんじん たら 大根 にんにく	塩 かつお節 ぶた骨
	タマナーチャンブルー	ツナ とうふ(だいたず)	米油	キャベツ にんじん からし菜 もやし	塩 しょうゆ
	いも天ぷら	卵	さつまいも 小麦粉 でん粉 だいたず油 三温糖		塩
7日 (水) 山内中 1・2年生 欠食	牛乳	牛乳			
	《ビビンバ》				
	・麦ごはん		米 麦		
	・肉みそ	牛ひき肉 ぶたひき肉 だいたず 赤みそ(だいたず)	三温糖 ごま油 米油	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 三温糖 ごま油	もやし 小松菜 にんじん	塩 しょうゆ 酢(小麦)
	中華スープ	卵 絹ごしとうふ(だいたず) とり肉	でん粉	にんじん チンゲン菜 竹の子 しいたけ えのき茸 長ねぎ	しょうゆ みりん 塩 とりがら かつお節
	くだもの			くだもの	
8日 (木) 山内中 1・2年生 欠食	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	おでん	足テイピチ こんぶ 厚あげ(だいたず) チキアギ(だいたず)	三温糖 米油	大根 にんじん こんにやく 小松菜	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節
	アーモンドみそ	しらすぼし(エビ、カニ) 糸けずり 赤・白みそ(だいたず)	アーモンド 白ごま 三温糖 米油		みりん 酒
	魚のホイル焼き	ホキ	三温糖	にんじん 玉ねぎ えのき茸 しょうが にんにく	しょうゆ 酒 みりん
9日 (金) 山内小 6年生 山内中 2年生 欠食	牛乳	牛乳			
	《マクロカツバーガー》				
	・バーガーパン	脱脂粉乳	小麦粉 さとう ショートニング(だいたず)		イースト 塩
	●コールスローサラダ (卵)		コールスロッドレッシング (卵、だいたず) マヨネーズ(卵、だいたず、 りんご)	キャベツ きゅうり 白菜 にんじん	塩
	・マクロカツ	まぐろ	小麦粉 パン粉(小麦) だいたず油		塩 こしょう
	島野菜の ミネストローネ	牛肉 レッドキドニー 白いんげん豆	マカロニ(小麦)	パパイヤ 冬瓜 玉ねぎ にんじん セロリ なす トマト	赤ワイン トマトペースト ケチャップ 塩 こしょう とりがら ウスターソース(だいたず、りんご)
12日 (月)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも 三温糖 米油	しょうが 玉ねぎ にんじん いんげん こんにやく しいたけ	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節
	●小松菜とあさりの 磯和え(エビ、カニ)	あさり のり しらすぼし(エビ、カニ)	白ごま 三温糖	小松菜 キャベツ もやし にんじん コーン	しょうゆ
	納豆	だいたず	さとう		しょうゆ 塩 みりん 酢

13日 (火) 安慶田中 1・2年生 欠食	牛乳	牛乳			
	キムチチャーハン	ぶた肉	米 麦 マーガリン(乳、 だいた、ぶた肉) 米油	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 ポークパイオン(とり肉、ぶた肉) キムチ液(だいず) 塩 こしょう
	中華炒め	ハム(ぶた肉、だいず、 とり肉) 厚あげ(だいず)	ごま油 米油 でん粉	チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ エリンギ 白菜 竹の子 木くらげ にんにく しょうが	しょうゆ 酒 みりん
	れんこん焼売	とり肉 魚肉すり身 卵白 だいた粉	豚脂 ごま油 さとう 小麦粉	れんこん 玉ねぎ しょうが	しょうゆ 塩
	くだもの			くだもの	
14日 (火) 安慶田中 1・2年生 欠食	牛乳	牛乳			
	《野菜そば》				
	・沖縄そば		小麦粉 植物油(だい ず)		塩 かん水
	・野菜そば汁	ぶた肉 チキアギ(だいず)		キャベツ にんじん もやし ねぎ 木くらげ しょうが	塩 しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 酒 かつお節 ぶた骨 しょうが
紅いもウムニー	牛乳	紅いも マーガリン(乳、 だいず、ぶた肉) 三温糖			
わかさぎの甘酢かけ	わかさぎ	小麦粉 でん粉 だいた油 三温糖	きゅうり にんじん 玉ねぎ	しょうゆ 酢 りんご酢 ゆずこしょう	
15日 (木) 山内小 5年生 宮里小 6年生 安慶田中 1・2年生 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	ハヤシライス	牛肉	小麦粉 マーガリン(乳、 だいた、ぶた肉) 米油	にんにく エリンギ 玉ねぎ にんじん セロリ ピーマン トマト りんご	ウスターソース(だいず、りんご) 赤ワイン カレー粉 ハヤシルウ (小麦、だいず、牛肉) ケチャップ とりがら 塩
	スクランブルエッグ	卵 チーズ(乳) ハム(ぶた肉、だいず、 とり肉)	米油	にんじん 玉ねぎ コーン 小松菜	塩 こしょう 酢
	くだもの			くだもの	
16日 (金) 山内小 5年生 宮里小 6年生 安慶田中 2年生 欠食	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	沢煮椀	ぶた肉		大根 にんじん ごぼう 長ねぎ しいたけ	薄口しょうゆ 塩 かつお節
	白和え	とうふ(だいず) ツナ 白みそ(だいず)	三温糖 白ごま	ほうれん草 にんじん こんにゃく	特濃酢(小麦) みりん
さばのみそソースかけ	さば 赤・白みそ(だいず)	三温糖			
19日 (月) 安慶田小 室川小 島袋小 欠食	牛乳	牛乳			
	胚芽あみパン	脱脂粉乳	小麦粉 さとう 胚芽 ショートニング(だいず)		イースト 塩
	白菜のクリーム煮	とり肉 あさり 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳、だいず、 ぶた肉) 米油	白菜 にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ	塩 こしょう 白ワイン とりがら
	大根サラダ	とりささみ	三温糖	大根 きゅうり コーン 青豆(だいず) レモン	酢 塩 こしょう
魚のジェノベーゼ ソース焼き	ホキ チーズ(乳)	なたね油 オリーブオイル さとう	バジル にんにく	塩 こしょう	

20日 (火) 宮里小 5年生 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	石狩汁	鮭 とうふ(だいず) 白みそ(だいず)	じゃがいも	大根 にんじん キャベツ 長ねぎ	かつお節
	ひじきの炒り煮	ひじき ぶた肉 だいず チキアギ(だいず) 油あげ(だいず)	三温糖 米油	にんじん なら ごぼう こんにゃく	しょうゆ みりん 塩 かつお節
五目厚焼き卵	卵	さとう でん粉 植物油	にんじん コーン グリーンピース 竹の子 しいたけ	だし汁(小麦、だいず) しょうゆ 塩	
21日 (水) ☆冬至 宮里小 5年生 欠食	牛乳	牛乳			
	冬至ジュース	ぶた肉 油あげ(だいず) こんぶ	米 麦 田芋 米油	にんじん 竹の子 しいたけ ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節
	チークニーイリチー	ぶた肉	三温糖 米油 でん粉	島にんじん にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ なら こんにゃく	酒 塩 しょうゆ かつお節
	ひじきと野菜の豆腐 あげ	魚肉すり身 ひじき 卵 とうふ(だいず)	植物油 さとう でん粉(小麦)	にんじん 枝豆(だいず) 玉ねぎ	塩
	くだもの			くだもの	
22日 (木) ☆クリス マス献立 ☆2学期 前半終了	牛乳	牛乳			
	ミートスパゲティ	牛ひき肉 ぶたひき肉 だいた チーズ(乳)	スパゲティ(小麦) 米油	なす にんじん 玉ねぎ ピーマン エリンギ にんにく トマト	赤ワイン トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう ウスターソース(だいず、りんご) デミグラスソース(小麦、乳、 牛肉、とり肉、ぶた肉、だいず)
	ブロッコリーサラダ	ツナ	白ごま 三温糖 ごま油	ブロッコリー キャベツ カリフラワー きゅうり にんじん コーン	しょうゆ 酢 りんご酢 塩
	チキンの マーマレード焼き	とり肉	マーマレード		白ワイン しょうゆ 塩 こしょう
	米粉のガトーショコラ	豆乳(だいず)	さとう 米粉 植物油		ココア



# 12月給食たより



## 冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん！」

早いもので、今年も残すところあとひと月となりました。今月21日は「冬至」といって、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。日本では、この日にかぼちゃを食べて、ゆず湯に漬かると風邪をひかないといわれています。

沖縄では、田芋を入れたトゥンジージュースを作り、仏壇に供えて家族の健康と子孫繁栄を祈願します。冷え込みの厳しくなる冬至に家族みんなで食べて、寒い冬を元気に乗り切ろう、という家族の温かい気持ちが伝わる料理です。

12月21日の給食にもトゥンジージュースが登場します。トゥンジージュースを食べて、これからの寒さにそなえましょう！！

もうすぐ冬休みです。クリスマス、大みそか、正月とごちそうを食べる機会が増えるため、体重の増加が気になる時期です。ついつい食べ過ぎてしまいがちですが、腹八分目を心がけ、適度に体を動かすことも大切です。また、休み中も学校がある日と同じように、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。

**早寝**  
**早起き**  
**朝ごはん**

体重の増え過ぎに気をつけて！