

平成29年度

5月学校給食予定献立（アレルギー詳細）献立表

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 ばなな 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。月はじめで使用した日のみ、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	
1日 (月) 安慶田 中欠食	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米 麦			
	春雨スープ	ハム(豚肉、大豆、鶏肉)	はるさめ ごま でん粉 ごま油	しいたけ 小松菜 にんじん 長ねぎ	醤油(小麦、大豆) 塩 鶏がら かつお節	
	チンジャオロース	牛肉	三温糖 ごま油 でん粉 こめ油	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たけのこ にんにく	醤油 みりん 酒 オイスターソース(だいた) 塩 ポークブイオン(鶏肉・豚肉)	
	春巻	ぶた肉 ひじき	豚脂 小麦粉 植物油(ごま・だいた) 還元水あめ でん粉 はるさめ グラニュー糖	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	みりん 醤油 食塩 オイスターソース(だいた) ゼラチン	
☆こどもの日 献立	牛乳	牛乳				
	たけのこごはん	鶏肉 油あげ	米 麦 ごま こめ油	たけのこ にんじん しいたけ 長ねぎ	醤油 みりん 酒 塩 かつお節	
	2日 (火)	青菜のごま和え		三温糖 ごま	小松菜 きゅうり もやし	醤油 酢(小麦) 塩
	山内小 安慶田 小	あじの大葉焼き	あじ 赤みそ(だいた) 白みそ(だいた)	はちみつ こめ油	しそ葉 長ねぎ	酒
かしわもち(大豆)		あずき	上新粉 砂糖 麦芽糖 還元水あめ 米粉 でん粉		食塩	
3日 (水)	憲法記念日					
4日 (木)	みどりの日					
5日 (金)	こどもの日					
☆ゴーヤーの日 献立	牛乳	牛乳				
	あわごはん		米 あわ			
	8日 (月)	大根の煮つけ	とり肉 厚揚げ(だいた) こんぶ 一口揚げ(だいた)	三温糖 こめ油	大根 にんじん しいたけ いんげん こんにゃく	醤油 みりん 酒 塩 かつお節
	山内幼 室川幼 給食開 始	ゴーヤーサラダ	ツナ(だいた)	三温糖 ごま オリーブ油	ゴーヤー もやし きゅうり コーン	醤油 酢 シークワサー果汁
納豆みそ		大豆 麦みそ(だいた) かつおぶし	三温糖 こめ油	ねぎ しょうが	みりん	
焼きのり		のり				
9日 (火)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米 麦			
	ハヤシライス	ぎゅう肉	小麦粉 マーガリン(乳・大豆・豚肉) こめ油	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマト ピーマン にんにく	ウスターソース(りんご・だいた) 赤ワイン りんごピューレ カレー粉 ハヤシルー(小麦・だいた) ケチャップ 鶏がら	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)	三温糖	パイナップル もも みかん パナナ		
	プレーンオムレツ	たまご	でん粉 食物油脂		だし汁(小麦 だいた) 食塩	

10日 (水)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 麦		
	八宝菜	ぶた肉 イカ えび うずら 卵	三温糖 でんぷん こめ油	白菜 チンゲン菜 にんじん たけのこ 絹さや しいたけ きくらげ しょうが にんにく	醤油 みりん 酒 オイスター ソース(だいず) 塩
	パンサンスー	ハム(豚肉・大豆・鶏肉)	はるさめ 三温糖 ごま油 ごま	きゅうり もやし	薄口醤油(小麦・大豆) 酢
ぎょうざ	ぶた肉	豚脂 でん粉 砂糖 植物油 脂(ごま) 小麦粉 だいず 油	キャベツ たまねぎ はくさい しょうが にんにく	醤油 食塩 魚介エキス	
11日 (木)	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	豚汁	豚肉 豆腐(だいず) 赤みそ (だいず) 白みそ(だいず)	さといも	黄にんじん 大根 長ねぎ しいたけ	豚骨 かつお節
	ひじき炒め	豚肉 ひじき だいず 油揚 げ(だいず)	三温糖 だいず油	にんじん なら こんにやく	醤油 みりん 塩
魚のごま風味焼き	さば	ごま		酒 醤油 みりん	
12日 (金)	牛乳	牛乳			
	キムタクチャーハン	ぶた肉	米 麦 こめ油	白菜キムチ(だいず) たくあん 漬け(小麦・だいず) グリン ピース 玉ねぎ にんじん に んにく しめじ	薄口醤油 ポークブイヨン(鶏 肉・豚肉) 塩
	チンゲン菜炒め	ハム(豚肉・大豆・鶏肉)	ごま油 でん粉 こめ油	チンゲン菜 たまねぎ キャベ ツ 赤ピーマン 竹の子 にん にく 生姜	オイスターソース(だいず) 醤油 酒 みりん
	さつま芋とナッツの 甘がらめ		さつまいも だいず油 アー モンド カシューナッツ くる み 三温糖		みりん 醤油
	ニューサマー			ニューサマー	
☆復帰 記念日 献立 15日 (月)	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	ぶた肉 昆布 ちきあげ(だ いず)	米 麦 こめ油	ごぼう にんじん しいたけ ね ぎ	醤油 塩 ポークブイヨン(鶏 肉・豚肉)
	大根のウサチー		三温糖 ごま	大根 きゅうり	醤油 塩 酢
	芋天ぷら		さつまいも 小麦粉 でん粉 三温糖 だいず油		塩
	あまなつ			あまなつ	
16日 (火)	牛乳	牛乳			
	<タコライス> ・むぎごはん		米 麦		
	・タコスミート	牛ひき肉 ぶたひき肉 だいず	三温糖 こめ油	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	赤ワイン ケチャップ トマトソー ス(だいず) ウスターソース(りん ご、だいず) チリパウダー チリ ミックス(小麦、乳、ぶた肉) パプ リカ粉
	・トマト、キャベツ			トマト キャベツ	
	・チーズ	チーズ(乳)			
もずくスープ	沖縄もずく		大根 ねぎ 生姜	薄口醤油 塩 かつお節	
17日 (水)	牛乳	牛乳			
	カレーうどん	ぶた肉 なんと 油揚げ(だ いず)	うどん(小麦)	にんじん たまねぎ キャベツ 長ねぎ しいたけ	カレーフレーク(小麦・だいず) カレー粉 塩 かつお節
	かいほう 海藻サラダ	わかめ 海藻ミックス ツナ (だいず)	三温糖	大根 きゅうり	醤油 特濃酢
大学芋		さつまいも だいず油 三温 糖 水あめ でん粉 ごま		醤油	
18日 (木)	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(だいず)		イースト 食塩
	ABCスープ	ベーコン(ぶた肉・だいず)	マカロニ(小麦) じゃがいも	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ	トマト缶 トマトピューレ 塩 鶏がら
	ビーンズサラダ	ひよこ豆 レッドキドニー 白 いんげん豆 ハム(豚肉・大 豆・鶏肉) わかめ	三温糖	きゅうり パパイア	醤油 りんご酢 酢
	ハンバーグ	とり肉 ぶた肉 粒状植物性 たん白(だいず)	豚脂 パン粉(小麦) 砂糖 三温糖 でん粉	たまねぎ パイン しょうが	ケチャップ デミグラスソース (小麦・鶏肉) ウスターソー ス(りんご・大豆) 食塩

19日 (金) 島袋小 5年欠 食	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 麦		
	さつまい	とり肉 油揚げ(だいず) 赤 みそ(だいず) 白みそ(だい ず)	さつまいも	大根 黄にんじん ごぼう しい たけ 長ねぎ こんにゃく	かつお節
	チキナー炒め	ツナ	こめ油	からし菜 にんじん たまねぎ	塩 醤油
	鶏肉のシークワサー 焼き	とり肉	三温糖		醤油 みりん シークワサー果 汁
22日 (月) 島袋小 5年・安 慶田 中・コ ザ中欠 食	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 麦		
	クーリジシ	ぶた肉 カステラかまぼこ (たまご) たまご		しいたけ 冬瓜 ねぎ こんにゃ く	醤油 塩 豚骨 かつお節
	マーミナー チャンブルー	ツナ 沖縄豆腐(だいず) か つお節	こめ油	もやし にんじん なら	醤油 塩
	きびなごの から揚げ	きびなご	小麦粉 でん粉 だいず油		カレー粉
23日 (火)	牛乳	牛乳			
	高菜ごはん	ぶた肉 油揚げ(だいず)	米 麦 ごま油 ごま こめ 油	高菜漬け(小麦・大豆) にんじ ん たまねぎ からし菜	薄口醤油 酒 みりん 塩
	大根ともずくの キムチ和え	沖縄もずく	三温糖 オリーブ油 ごま	大根 白菜キムチ(だいず) きゅうり	塩 酢 醤油
	焼売	ぶた肉	パン粉 でん粉 小麦粉 砂 糖 水あめ	たまねぎ 生姜	食塩
	グレープフルーツ			グレープフルーツ	
24日 (水)	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(だいず)		イースト 食塩
	ポークビーンズ	ぶた肉 ウインナー(豚肉) 大豆 ポークビーンズ(小 麦・大豆・豚肉)	じゃがいも 三温糖 こめ油	にんじん たまねぎ にんにく	ケチャップ トマト缶 塩 鶏 がら
	ひじきチーズサラダ	ひじき 白いんげん豆 チー ズ(乳)	三温糖 オリーブ油	きゅうり 赤ピーマン コーン	イタリアントレッシング(小麦・大豆・ りんご) 塩 レモン果汁 酢
	魚のハーブ焼き	まぐろ	オリーブ油	にんにく	酒 塩 バジル粉 オレガノ
25日 (木) 山内幼 室川幼 欠食	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 麦		
	鶏汁	とり肉 沖縄豆腐(だいず) 昆布		大根 黄にんじん 長ねぎ 生 姜	塩 かつお節
	パパイヤリチー	ツナ ちきあげ(だいず)	こめ油	パパイヤ なら にんじん	薄口醤油 塩
	アーサ入り厚焼卵	たまご あおさ	でん粉 植物油脂		だし汁(小麦 だいず) 食塩
26日 (金)	牛乳	牛乳			
	<きのご豚丼> ・むぎごはん		米 麦		
	・ぐ	ぶた肉	三温糖 こめ油 ごま	たまねぎ ねぎ しいたけ しめ じ エリンギ にんにく しょうが	醤油 酒 みりん
	わかめスープ	わかめ 絹ごし豆腐(だいず)		しいたけ 長ねぎ	鶏がら ポークブイオン(鶏 肉・豚肉) 塩 醤油
	小松菜の アーモンド和え		アーモンド 三温糖	小松菜 きゅうり にんじん	醤油 酢
☆ユツ カヌ ヒー献 立	牛乳	牛乳			
	赤飯	あずき	米		塩
	シカムドウチ	ぶた肉 カステラかまぼこ		大根 ねぎ しいたけ しょうが こんにゃく	塩 醤油 豚骨 かつお節
29日 (月) 島袋小 宮里小 欠食	にんじんしりしりー	ツナ	三温糖 こめ油	にんじん たまねぎ 小松菜	酒 醤油 塩
	わかさぎの から揚げ	わかさぎ	小麦粉 でん粉 だいず油		塩 こしょう ガーリックパウ ダー
	ちんぴん	たまご	黒糖 上白糖 糖蜜 小麦 粉 サラダ油(だいず)		

☆グングアチグニチ 献立	牛乳	牛乳			
	<沖縄そば>めん		沖縄そば(小麦)		
	汁	ぶた肉 かまぼこ丸棒(だいず)	だいず油	しいたけ ねぎ 生姜	みりん 酒 醤油 薄口醤油 塩 豚骨 かつお節
	野菜炒め	ぶた肉 沖縄豆腐(だいず)	こめ油	キャベツ たまねぎ にんじん もやし にら	醤油 塩
	鶏肉と車麩のナゲット	とり肉	麩(小麦) 米発酵調味料 なたね油	にんにく	醤油 食塩 こしょう
あまがし	金時豆 緑豆	三温糖 黒糖 押し麦		食塩	
31日 (水)	牛乳	牛乳			
	<三色そばろ井>		米 麦		
	三色そばろ	とり肉 だいず たまご	三温糖 こめ油	にんにく にんじん いんげん	醤油 みりん 酒 塩
	若竹汁	わかめ		竹の子 ほうれん草 長ねぎ えのき	酒 薄口醤油 塩 かつお節
	鮭の塩焼き	鮭			酒 塩



1日を元気にスタート!! 「早寝・早起き・朝ごはん」

朝ごはんを食べずに登校して、おなかがすいて勉強や運動に集中できずにボーッとしたり、イライラしたりしたことはありませんか? 朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。



早寝・早起きを、朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

こんな人はいませんか?

食べる時間がありません。

おやむい...

20~30分早く起きるようにしましょう。そのためには前日の夜に早く寝ることが大切です。

おなかがすいてなくて、食べられません。

前日の夜遅くに、何が食べていませんか? 夕食は、なるべく寝る2時間前までに済ませ、夜食はひがえましょう。

朝ごはんが用意されていません。

台所や冷蔵庫にあるものから、3つのグループを考へてバランスよく食べるようにしましょう。

<p>おにもエネルギーのもとになる食品</p>	<p>おにも体をつくるもとになる食品</p>	<p>おにも体の調子を整えるもとになる食品</p>
-------------------------	------------------------	---------------------------

給食 DE 朝ごはん

今月8日にも提供予定の納豆みそのレシピをご紹介します♪

	1人分(g)	5人分(g)
・納豆	15	75
・ねぎ	1	5
・麦みそ	12	60
・生姜	0.72	3.6
・三温糖	9.6	48
・みりん	2.4	12
・糸けずり	0.36	1.8
・こめ油	1.44	7.2

作り方

- 1 ねぎはみじん切りにします
- 2 糸けずりはから炒りします
- 3 なべに油を敷いて、カットしたねぎを炒めます
- 4 納豆を入れて、調味料を加えて混ぜ合わせます
- 5 から炒りした糸けずりを混ぜれば出来上がり!

お子さんと一緒に作ってみるのはいかがですか



5月のウチナー献立の日☆行事食☆…?

～沖縄復帰記念日～

5月15日、沖縄復帰記念日に寄せて、戦争が終わって食べ物になかった時に良く食べていたというさつまいもでさつま芋天ぷら、昔から慣れ親しんだクファジュシーを取り入れました。

～ユッカヌヒー(旧暦5月4日)～

沖縄版「子どもの日」です。ユッカヌヒーに家では、子どもたちの健やかな成長を願い、巻餅や炮炮を作り、火の神や仏壇にお供えしたそうです。巻餅は小麦粉に黒砂糖をいれて焼いたもの、炮炮は小麦粉を白く薄焼きにして油みそを包んで巻いたものです。巻餅や炮炮は(中国から入ったお菓子で)沖縄の風土にあった独自のものです、今でもおやつとして食べています。29日は、ユッカヌヒーにちなんで「ちんびん」を提供します。

～グングアチグニチ(旧暦5月5日)～

旧暦5月5日は「グングアチグニチ」と沖縄読みした、沖縄の端午の節句です。昔、沖縄では『あまがしと薑蒲酒を作り火の神と仏壇に供え食した』という古い記録があるそうです。薑蒲の持つ強い香りが病気やけが、災難等を払うとされています。あまがしは薑蒲の葉で作った葉で食べたそうです。30日は、グングアチグニチにちなんで「あまがし」を提供します。

その他にも
子どもの日にかしわ餅
少し時期が早いですが、
ゴーヤーの日に
ゴーヤーの和え物
を提供します♪
その他にも、
旬のもずくや生ひじき
野菜や果物も
登場します♪

