

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ゲンを表示しています。

※沖縄市立学校給食センターで除去食の対応アレルゲンは下記の7品目です。除去食の提供はこのアレルゲン7品目を含まない物(サラダ、フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー、シチュー、麺類を含む)・汁物です。

除去食対応アレルゲン7品目	卵 乳(乳製品) えび かに いか たこ ごま
	※7月よりしらす・ちりめん・カエリは、えび・かにかとして除去対象外となりました。

- 加工食品に関しては、原材料や調味料ではなく、アレルゲン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。月はじめで使用した日のみ、アレルゲンを表示しています。その日以降は表示はしていませんが、アレルゲンは同じです。
- 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・かにかに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。

11月23日
助産感謝の日

食事は、大切な命とみんなの思いがこめられています。ご家庭でもお子さんと一緒に、毎日の食事の「いただきます」「ごちそうさま」の言葉の意味を改めて考えてみませんか。

食べ物をつくってくれる人や食べられることに感謝しましょう。

感謝の気持ちを持って食事をしましょう。

私たちの食生活は、食べ物の命と、食べ物を作ったり取ったりしてくれる人や、食べやすく加工や料理をしてくれる人など、たくさんの人に支えられて成り立っています。食事の時は感謝の気持ちを忘れず、よく味わって、なるべく残さず食べましょう。

食べ物の命

もどほ、ひんちん、生きていたものごさ。

生産者の人

農家の人、漁師さん

食品の加工や販売に関わる人

加工場の人、スーパーの人

料理を作ってくれる人

給食の栄養士、調理員

食べ物を選んでくれる人

おうちの人、レストランのスタッフ

心をこめて、「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

毎日の食事に「ありがとう」

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(水)	牛乳 カレーうどん 大根の和え物 大学芋(小・中のみ)	牛乳 豚肉 なんと(大豆) 油揚げ(大豆) ツナ(大豆)	うどん(小麦)	人参 玉葱 キャベツ しいたけ 大根 きゅうり コーン	カレーフレーク(小麦 大豆) カレー粉 マース かつお節 酢(小麦) レモン果汁 しょうゆ(小麦 大豆)
2日(木) 幼稚園・山小1-5年欠食	牛乳 麦ごはん おでん アーモンドみそ	牛乳 豚肉 こんぶ 厚揚げ(大豆) しらす 糸けずり 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	米 麦 三温糖 こめ油	大根 人参 こんにやく しいたけ 絹さや	かつお節 しょうゆ みりん マース 酒
3日(金)	魚の塩こうじ焼き	マグロ			塩こうじ

6日(月) コザ中・宮小欠食	牛乳 もずくの炊き込みご飯 ごまみそ和え 豆腐のきのこあんかけ カーブチー(小・中のみ)	牛乳 もずく 豚肉 ちきあげ ひじき 甘みそ(大豆) 沖縄豆腐(大豆) カーブチー	米 こめ油 ごま 三温糖 小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖	竹の子 人参 ねぎ ほうれん草 人参 きゅうり 小松菜 しめじ えのき しいたけ 長ねぎ カーブチー	薄口しょうゆ(小麦 大豆) 酒 かつお節 酢 マース かつお節 みりん 酒 しょうゆ マース
7日(火)	牛乳 スパゲティナポリタン 海藻サラダ 魚のピザ焼き	牛乳 ベーコン(豚肉) わかめ 海藻ミックス ツナ(大豆) ほき チーズ(乳)	スパゲティ(小麦) こめ油 三温糖	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム にんにく 大根 きゅうり にんじん グリンピース コーン	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース(りんご 大豆) しょうゆ マース ポークパイオン(豚肉 鶏肉) しょうゆ 特濃酢(小麦) ケチャップ バジル粉 マース

11月8日は「いい歯の日」

歯を大切にしていますか？

むし歯の原因を知ろう!

沖縄県は12歳児むし歯経験指数 **全国ワースト1位**です。

12歳児1人平均むし歯数
平成25年度文部科学省学校保健統計調査
沖縄 **2.4本** 全国 **1.1本**

ご家庭でのおやつ等見直してみませんか？
いい歯の日にちなんで11月8日は、「かみかみ献立」です。

よく噛むことの効果

- ◇肥満予防
- ◇むし歯を防ぐ
- ◇消化吸収をよくする
- ◇脳を活発にして記憶力をアップ!

☆いい歯の日「かみかみ献立」8日(水)	ゆかりごはん けんちん汁 きんぴらごぼう きびなごのから揚げ	牛乳 沖縄豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 豚肉 ちきあげ きびなご	米 里芋 三温糖 ごま油 こめ油 小麦粉 でん粉 大豆油		ゆかり粉 かつお節 しょうゆ マース しょうゆ みりん 七味唐辛子(ごま) マース しょうゆ ガーリックパウダー
9日(木) 安小特支・幼稚園欠食	牛乳 麦ごはん 魚汁 ひじきの炒り煮 チキンの照り焼き	牛乳 赤魚 沖縄豆腐(大豆) アーサ 麦みそ(大豆) 赤みそ(大豆) ひじき 豚肉 ちきあげ 大豆 油揚げ(大豆) 鶏肉	米 麦 三温糖 こめ油 三温糖		かつお節 冬瓜 ねぎ しょうゆ みりん マース かつお節 酒 みりん しょうゆ マース おろしにんにく おろししょうが
10日(金) 安小特支欠食	牛乳 コッペパン ●白菜とあさりのクリーンムス(乳) ビーンズサラダ さかな魚のジェンベーソース焼き(小・中のみ)	牛乳 脱脂粉乳 ベーコン(豚肉) あさり 豆乳(大豆) ひよこ豆 レッドキドニー 白いんげん豆 ハム(豚肉 大豆) マグロ	小麦粉 砂糖 ショートニング(大豆) じゃがいも マカロニ(小麦) 小麦粉 マーガリン(乳 大豆 豚肉) 脱脂粉乳 こめ油 三温糖 ごま油 オリーブ油		イースト 食塩 マース しょうゆ 鶏だし骨 しょうゆ りんご酢 酢 マース しょうゆ バジル おろしにんにく

13日 (月)	牛乳 中身そばくめん>	牛乳		沖縄そば(小麦・大豆)	
	豚中身 豚肉			こんにゃく ねぎ 生姜 しいたけ	マース しょうゆ 豚骨 かつお節
	豚肉		こめ油	小松菜 もやし 玉葱 人参 にんにく	マース しょうゆ
	ひじきと野菜の豆腐揚げ(小・中のみ)	ひじきと野菜の豆腐揚げ(卵 小麦 大豆)			
14日 (火)	牛乳 麦ごはん	牛乳		米 麦	
	マーボーなす	沖縄豆腐(大豆) 豚肉 大豆 赤みそ(大豆)		三温糖 こめ油 ごま油 でん粉	なす 玉葱 人参 たらこ 竹の子 きくらげ しいたけ 生姜 にんにく
	春雨サラダ	わかめ ハム(豚肉 鶏肉 大豆)		三温糖 ごま ごま油	はるさめ きゅうり
	魚のねぎソースかけ	さば		三温糖 ごま油	長ねぎ にんにく 生姜
15日 (水)	牛乳 麦ごはん	牛乳		米 麦	
	鶏肉		里芋 三温糖 こめ油	人参 ごぼう 大根 レンコン 竹の子 いんげん こんにゃく しいたけ	かつお節 しょうゆ みりん 酒 マース
	小松菜とあさりの磯和え	あさり しらす のり		三温糖 ごま	小松菜 キャベツ もやし コーン 人参
	納豆	納豆(大豆)			納豆のたれ(大豆 小麦)
16日 (木) 幼稚園・ 宮小6 年・安小 欠食	●パエリア(イカ・エビ)	鶏肉 イカ エビ あさり		米 麦 オリーブ油 こめ油	にんにく 玉葱 人参 しいたけ グリンピース
	グリーンサラダ	ツナ(大豆)		三温糖	キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン
	ポテトのガーリックフライ			ポテト(大豆) 大豆油	
	タルガヨ			タルガヨ	
17日 (金) 安小6 年・宮小 6年欠食	牛乳 麦ごはん	牛乳		米 麦	
	アーサー	アーサー		でん粉	冬瓜 人参 しいたけ 生姜
	ホイコーロー	豚肉 赤みそ(大豆)		三温糖 こめ油	キャベツ チンゲン菜 茎にんにく 人参 きくらげ 長ねぎ にんにく 生姜
20日 (月)	牛乳	牛乳			
	中華雑炊	鶏肉		米 麦 ごま油	人参 玉葱 白菜 しいたけ ザーサイ(ごま 大豆) ねぎ 生姜
	中華炒め	厚揚げ(大豆) 豚肉		でん粉 ごま油 こめ油	チンゲン菜 人参 茎にんにく しめじ にんにく
	つくねの甘酢だれ	つくね(小麦 大豆 鶏肉)		三温糖 でん粉	しょうゆ 酢 みりん
21日 (火) 島小1年 試食会	牛乳 麦ごはん	牛乳		米 麦	
	肉じゃが	豚肉		じゃがいも 三温糖 こめ油	人参 玉葱 こんにゃく しいたけ いんげん 生姜
	大根葉としらすのふりかけ	しらす 糸けずり		ごま ごま油	大根葉
	さばの竜田揚げ	さば		でん粉 小麦粉 大豆油	酒 おろし生姜 しょうゆ みりん

22日 (水)	牛乳 麦ごはん	牛乳		米 麦	
	ポークカレー	豚肉		じゃがいも 三温糖 こめ油	玉葱 人参 いんげん かぼちゃ にんにく
	だいこん あまずぶ 大根の甘酢漬			三温糖	大根 べつたら漬 人参 きゅうり
	オムレツ(小・中のみ)	オムレツ(卵 小麦 大豆)			マース 特濃酢
23日 (木)	勤労感謝の日				

11月24日は
「和食の日」



いま一度、
「和食」を
見直してみましょう

日本人の伝統的な食文化 「和食」を見直そう!

11月24日は「和食」の日。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、「一般社団法人和食文化国民会議」が制定した記念日です。

「和食」の4つの特徴

- 多種で新鮮な食材とその持ち味の尊重
多様な食材 調理技術・道具
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
1日3食が基本 うま味の活用
- 自然の美しさや季節の移ろいの表現
季節を楽しむ飾り付け
- 正月などの年中行事との密接な関わり
家族や地域の絆

☆和食の日 立 24日 (金) 室小1- 5年欠食	牛乳 麦ごはん	牛乳		米 麦	
	豚肉 沖縄豆腐(大豆) 小麦みそ(大豆)			じゃがいも	人参 玉葱 キャベツ もやし
	切干大根の はりはり漬	こんぶ しらす		三温糖 ごま	切干大根 きゅうり 人参
	さかな ゆず 魚の柚子みそ焼き	さわら 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		三温糖	ゆず
27日 (月) 中小・コ ザ中欠 食	牛乳	牛乳			
	高菜ごはん	油揚げ(大豆) ひじき		米 麦 こめ油	高菜漬(大豆 小麦) 人参 からし菜
	白菜のお浸し	糸けずり		三温糖	白菜 小松菜 人参 えのき もやし
	さんまのごまだれ焼き(小・中のみ)	さんま		ごま でん粉 三温糖	生姜
28日 (火) コザ中 試食会・ コザ中 1・2年欠 食	バナナ				バナナ
	牛乳	牛乳			
	鶏肉 沖縄豆腐(大豆) こんぶ				大根 人参 長ねぎ 生姜
	薄口しょうゆ マース かつお節 鶏だし骨 豚骨				マース かつお節
29日 (水) コザ中 1・2年欠 食	牛乳	牛乳			
	醤油ラーメンくめん>			ラーメン(小麦 大豆)	
	しょうゆ 醤油ラーメン<汁>	豚肉 なんと(大豆) わかめ		ごま油	メンマ(大豆 小麦 ごま) 長ねぎ コーン 生姜 にんにく
	●パンサンスー(卵)	ハム(豚肉 鶏肉 大豆) 錦糸卵		三温糖 ごま油	はるさめ きゅうり もやし
30日 (木) 宮小5 年・コザ 中2年・ 幼稚園 欠食	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(大豆)	イースト 食塩
	はくさい にくだんご 白菜と肉団子のスープ	ミートボール(小麦 牛肉 豚肉 鶏肉 大豆)			白菜 人参 小松菜 はるさめ
	スラッピージョー	牛肉 大豆		三温糖 小麦粉 こめ油	玉葱 トマト缶
ウインナー	ウインナー(豚肉)				しょうゆ マース 鶏だし骨
					ケチャップ デミグラスソース(小麦 鶏肉) マース カレー粉 チリパウダー