



平成30年12月

学校給食予定献立表(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。

Table with 2 columns: 特定原材料(表示義務)7品目 and 特定原材料に準ずる(表示の推奨)20品目. Lists ingredients like egg, wheat, soybean, etc.

2. 献立名の黒丸(●)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7品目です。除去食の提供はアレルギー7品目を含む和え物(サラダ、フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー・シチュー類を含む)・汁物です。

Table with 2 columns: 除去食対応アレルギー7品目 and 卵 乳(乳製品) えび かに いか たこ ごま

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。

Main menu table with columns: 日, 献立名, 赤の食品, 黄の食品, 緑の食品, 調味料. Contains daily menu items from Dec 3rd to Dec 6th.

Main menu table with columns: 日, 献立名, 赤の食品, 黄の食品, 緑の食品, 調味料. Contains daily menu items from Dec 7th to Dec 14th.



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
17日 (月)	牛乳 中華がゆ	牛乳 鶏肉	米 麦 ごま油	きくらげ ザーサイ(ごま、大豆) たまねぎ にんじん 長ねぎ 白菜	かつお節 塩 薄口しょうゆ チキンブイヨン(鶏肉)
島袋幼小、 山内小6年、 欠食 *山内小 試食会	●五目炒め(しか)	いか 中華風つくね(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉)	ごま油 だん粉 三温糖 大豆油	しいたけ たまねぎ にんじん ブロッコリー ヤングコーン 生姜 にんにく	塩 しょうゆ チキンブイヨン(鶏肉)
	厚揚げの甘酢あんかけ	厚揚げ(大豆)	だん粉 三温糖	しめじ 長ねぎ にんにく	ケチャップ 塩 豆板醤 みりん 酢 チキンブイヨン(鶏肉)
	みかん(小のみ)			みかん	
18日 (火)	牛乳 バーガーパン	牛乳	バーガーパン(小麦、乳、大豆)		
山内小6年 欠食	冬瓜のカレースープ	あさり ベーコン(豚肉)		しめじ たまねぎ にんじん パセリ 冬瓜	カレー粉 こしょう 塩 みりん 豚骨 薄口しょうゆ ゆ ナンブラー
	花野菜サラダ		オリーブ油 三温糖	カリフラワー キャベツ シークワサー にんじん ブロッコリー	塩 しょうゆ 酢 粒入りマスタード
	ハンバーグのソースかけ	豚肉 鶏肉 大豆	パン粉(小麦) 砂糖 だん粉 三温糖	たまねぎ	チキンブイヨン(鶏肉) 塩 ウスターソース ケチャップ しょうゆ 赤ワイン
19日 (水)	牛乳 スパゲティナポリタン	牛乳	スパゲティ(小麦) 三温糖 大豆油 オリーブ油	たまねぎ にんじん にんにく ピーマン マッシュルーム トマト	ウスターソース ケチャップ こしょう 塩 ポーク ブイヨン(鶏肉、豚肉)
宮里小5年 欠食	豆と野菜のサラダ	ひよこ豆 青えんどう 豆 赤いんげん豆	オリーブ油 三温糖	あお豆(大豆) シークワサー コーン にんじん ブロッコリー 白菜	塩 しょうゆ 酢 こしょう
	ポテトのバジル風味		オリーブ油 じゃがいも		バジル ガーリックパウ ダー 塩 こしょう
	みかん(幼・中のみ)			みかん	
20日 (木)	牛乳 麦ごはん	牛乳	米 麦		
全幼稚園、 山内小5年、 宮里小5年 欠食	アーサ入りゆし豆腐	アーサ ゆし豆腐(大豆)		ねぎ	かつお節 塩 薄口しょうゆ だし昆布 塩 しょうゆ
	●フーイリチー(鯛)	卵 白かまぼこ	大豆油 麩(小麦)	からし菜 キャベツ たまねぎ にんじん もやし にんじん	塩
	もずく入りチキアギ	エソ スケソウ もずく 大豆	タピオカ 砂糖 馬鈴薯 なたね油 大豆油		
*冬至献立	牛乳 冬至ジュシー	牛乳			
山内小5年 欠食	ゆずの香りあえ	ツナ	三温糖	にんじん ゆず 小松菜 大根 白菜 シークワサー	塩 しょうゆ 酒 酢 薄口しょうゆ
	スルルー小のから揚げ	きびなご	だん粉 大豆油		塩
*クリスマス 献立	シヨア(マスカット)	脱脂粉乳	水あめ	マスカット	
25日 (火)	彩りピラフ	ウインナー(豚肉) 鶏肉	米 麦 大豆油	たまねぎ コーン にんじん パセリ マッシュルーム 小松菜 赤 ピーマン にんにく	塩 こしょう 白ワイン チキンブイヨン(鶏肉)
	●チーズ入りサラダ(乳)	チーズ(乳)	オリーブ油 さつまいも 三温糖	にんじん ブロッコリー 白菜	塩 しょうゆ 酢
	グリルチキン	鶏肉	オリーブ油 三温糖	にんにく	塩 しょうゆ みりん 酒
	米粉のいちごカップケーキ	豆乳(大豆)	米粉 砂糖 ショートニング 植物油 水あめ でん粉 麦芽糖	いちご	

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
---	-----	--------------------	------------------	--------------------	-----

“しっかり手洗い”で冬を元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手につくと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です!



こんな時は忘れずに!

- 外から帰った時
- 食事の前
- トイレの後
- 動物を触った後

しっかり手を洗うには...

- 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらでよくこする。
- 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗いする。
- 流水で十分に洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。

いよいよ冬休み!

年末年始は、クリスマスやお正月など行事が続く、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

1 早寝・早起き・朝ごはん

2 野菜をしっかり食べる

冬が旬!

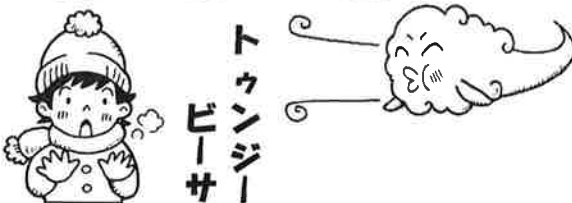
冬休みの食生活4か条

3 食べ過ぎに気をつける

体重もチェック!

4 適度に体を動かす

12月22日は冬至です



冬至とは、一年の中で夜がもっとも長い日のことです。温暖な沖縄でも、冬至になると季節風がふきだし、寒い日が数日つづきます。このことを、「トウジンジー」といいます。

家庭では、この日の夕食に田芋や里芋が入ったジュシーをつくって、火の神や仏だんにそなえて家族の健康と繁栄を願います。このジュシーのことを「トウジンジージュシー」といいます。また、冬至の日には「ゆず風呂に入る」という風習もあることから、給食では、21日(金)にトウジンジージュシーとゆずの皮が入った香りあえが出ますよ! お楽しみに♪