

平成28年度 3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
第二調理場
☎098-937-2700

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6品目です。除去食の提供はこのアレルゲン6品目を含む副菜(和えもの・サラダ類など)です。

除去食対応アレルゲン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、アレルゲンのみ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、アレルゲンを表示しています。その日以降は表示していませんが、アレルゲンは同じです。

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(水)	牛乳	牛乳				
	揚げパン ★中学3年生リクエスト	脱脂粉乳 きな粉(だいた)	中力粉(小麦) さとう ショートニング(だいた) だいた油 アーモンド 黒糖 三温糖		イースト 塩	
	ポトフ	とり肉 ウィンナー(ぶた)	じゃがいも だいた油	にんじん 玉ねぎ 白菜 セロリー パセリ	塩 こしょう とりがら ぶた骨	
	フルーツポンチ ★中学3年生リクエスト		白玉だんご	アロエ パイン缶 みかん缶 黄桃缶 シークワサー果汁		
2日(木)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	パパイヤンブシー	ティビチ(ぶた肉) こんぶ ちくわ		にんじん こまつな パパイヤ いんげん こんにゃく	しょうゆ(小麦 だいた) みりん かつお節 塩 酒	
	スーナー	とうふ(だいた) ツナ 甘口白みそ(だいた)	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)	
3日(金) ひなまつり	牛乳	牛乳				
	桜ちらし	しらす	米 麦 さとう 植物油	れんこん たけのこ にんじん 干びょう 桜の花	かつお節エキス こんぶエキス みりん しょうゆ 煮干しエキス 塩 チキンエキス(とり肉) 酢(小麦)	
	きざみのり	のり				
	はまぐりのお吸い物	はまぐり わかめ 絹ごしとうふ(だいた)		にんじん みつ葉	かつお節 だしこんぶ みりん 薄口しょうゆ(小麦 だいた) 塩	
3日(金) ひなまつり	●菊入り菜の花のごま和え(卵)	ツナ 卵	さとう ごま油 白ごま	きやべつ 菜の花 食用菊 にんじん きゅうり	塩 薄口しょうゆ	
	ひなあられ	のり	もち米 さとう		しょうゆ	
	《マンビカーの姿揚げ【中学3年のみ】》 ★中学3年生リクエスト	マンビカーの姿揚げは中学3年生のみの献立です。 ソースはシークワサーソースとラビゴットソースをセレクトして下さい。				
	マンビカーから揚げ	しいら	薄力粉(小麦) でんぷん だいた油		酒 塩 こしょう ガーリックパウダー	
	シークワサーソース		三温糖 でんぷん	シークワサー果汁	酢	
	ラビゴットソース		三温糖 オリーブ油	玉ねぎ きゅうり レモン 赤ピーマン セロリー	塩 こしょう 酢	

6日(月)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	じゃがいもキムチ	ぶた肉	じゃがいも さとう だいた油	こんにゃく 玉ねぎ いら にんじん しいたけ 白菜 りんご にんにく しょうが	みりん しょうゆ 酒 かつお節 塩 かつおエキス(さば) こんぶエキス
	●切干し大根のはりはり 漬け(えび、かに)	こんぶ しらすぼし(えび かに)	三温糖 白ごま	切干し大根 きゅうり にんじん	しょうゆ 特濃酢
7日(火)	牛乳	牛乳			
	《カツカレー》 ★中学3年生リクエスト				
	麦ごはん		米 麦		
	カレー	とり肉 脱脂粉乳 だいた	じゃがいも 薄力粉(小麦) だいた油 マーガリン(乳、だいた、 ぶた肉)	セロリー にんじん 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ にんにく りんご なす	ウスターソース(だいた りんご) カレー粉 カレールウ(小麦、とり肉、 牛肉、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、鶏肉、ぶた肉、だいた) 塩 チャツネ(りんご) とりがら ぶた骨
8日(水) 中学3年生のみ 欠食。 ★高校入試	牛乳	牛乳			
	山菜おこわ	とり肉 ひじき 油あげ(だいた)	米 もち米 白ごま だいた油	木くらげ にんじん わらび ぜんまい たけのこ ふき えのき茸 しいたけ	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節
	ぶたとごぼうの 含め煮	ぶた肉 厚あげ(だいた)	だいた油	ごぼう こんにゃく いんげん にんじん	みりん 酒 薄口しょうゆ しょうゆ 唐辛子 かつお節
	魚の 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
9日(木) 中学3年生のみ 欠食。 ★高校入試	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	大根の煮つけ	とり肉 厚あげ(だいた) こんぶ チキアギ(だいた)	三温糖 だいた油	大根 にんじん こんにゃく いんげん	かつお節 しょうゆ みりん 酒 塩
	魚のシークワサー ソースがけ	さば	三温糖 でんぷん	レモン果汁 シークワサー果汁	酢 りんご酢
10日(金)	牛乳	牛乳			
	《みそラーメン》 ★中学3年生リクエスト				
	中華麺		小麦粉 植物油(だいた)		塩 かん水
	みそスープ	ぶたひき肉 赤・白みそ(だいた)	ごま油	チンゲン菜 長ねぎ コーン にんにく しょうが にんじん たけのこ	コチジャン(だいた) ぶた骨 とりがら
	からし菜のツナ和え	ツナ	三温糖	からし菜 にんじん もやし シークワサー果汁	しょうゆ 酢 塩
	くだもの			くだもの	
★中学3年生のみ 卒業祝いケーキ 【白花生のフェナシエ】	白花生 白いんげん豆 牛乳 卵 脱脂粉乳		三温糖 バター(乳) 米粉 薄力粉(小麦) チョコチップ(だいた 乳) 粉糖		ベーキングパウダー

13日 (月) 中学校 欠食 (卒業式 振替休)	牛乳	牛乳			
	《ピビンバ》				
	・麦ごはん		米 麦		
	・肉みそ	牛ひき肉 ぶたひき肉 だいず 赤みそ(だいず)	三温糖 ごま油 だいず油	木くらげ しょうが にんにく	しょうゆ みりん 豆板じゃん
	・ナムル		白ごま ごま油 三温糖	もやし こまつな にんじん	塩 しょうゆ 酢
	とうふとずわいがに のスープ	ずわいがに 卵 絹ごしとうふ(だいず)	でんぷん	たけのこ しいたけ えのき茸 コーン ねぎ	とりがら 薄口しょうゆ 塩 こしょう みりん
くだもの			くだもの		
14日 (火) 中学 3年生 のみ 欠食	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	チムシンジ	ぶたレバー ぶた肉 赤・白みそ(だいず)	じゃがいも	金美にんじん なら 大根 にんにく	豚骨 かつお節
	スンシーイリチー	こんぶ ぶた肉 カステラ かまぼこ(卵、だいず)	だいず油	スンシー しいたけ	しょうゆ みりん 塩 ぶた骨
わかさぎのから揚げ	わかさぎ	薄力粉(小麦) でんぷん だいず油		塩 こしょう カレー粉	
15日 (水) 中学 3年生 のみ 欠食	牛乳	牛乳			
	《オムライス》				
	・チキンライス	とり肉	米 麦 だいず油 マーガ リン(乳、だいず、ぶた肉)	マッシュルーム にんじん 黄ピーマン 玉ねぎ だいこん葉	パプリカ粉 塩 とりがら こしょう ケチャップ
	・うすやき卵	卵	でんぷん 植物油(小麦 だいず)		塩
	・ケチャップ				ケチャップ
	●プロッコリー サラダ(卵)	とりささみ(とり肉)	マヨネーズ (卵・だいず・りんご) 三温糖	ブロッコリー きゅうり きゃべつ にんじん コーン ピクルス シークワサー果汁	酢 マスタード
くだもの			くだもの		
16日 (木) 中学 3年生 のみ 欠食 ★中学校は今年度、最後の給食です。	牛乳	牛乳			
	ナン		小麦粉 だいず油 さとう なたね油 オリーブ油 ショートニング		塩
	ミネストローネ スープ	牛肉 レッドキドニー 白いんげん	マカロニ(小麦) じゃがいも	パパイヤ 大根 玉ねぎ 金美にんじん ズッキーニ トマト	赤ワイン ケチャップ 塩 ウスターソース(だいず、りんご) こしょう とりがら
	キーマカレー	ぶたひき肉 牛ひき肉 だいず	だいず油	玉ねぎ にんじん なす セロリー ピーマン トマト にんにく しょうが	チャツネ(りんご) 塩 カレールー(小麦、とり肉、牛肉、 だいず) カレー粉 赤ワイン ウスターソース(だいず、りんご)
	魚のジェノベーゼ ソース焼き	鮭 チーズ(乳)	オリーブ油 なたね油 さとう	バジル にんにく	塩 こしょう
17日 (金) 中学校 欠食	牛乳	牛乳			
	昆布ジュシー	ぶた肉 こんぶ 油あげ(だいず)	米 だいず油	にんじん たけのこ ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 ぶた骨
	ヌンクー小	チキアギ(だいず) ぶた肉 厚あげ(だいず)	三温糖 だいず油	からし菜 しいたけ 人参 大根	しょうゆ みりん 塩 かつお節
	アガラサー	牛乳	強力粉(小麦) 黒糖		重曹 ベーキングパウダー

21日 (火) 中学校 欠食	牛乳	牛乳			
	ピザトースト	脱脂粉乳 チーズ(乳) ウィンナー(豚 だいず) ハム(ぶた肉 だいず と り肉)	中力粉(小麦) さとう ショートニング(だいず) だいず油	ピーマン 玉ねぎ トマト マッシュルーム にんにく	イースト 塩 ケチャップ こしょう チリパウダー
	白菜とあさりの スープ	あさり		白菜 にんじん ほうれん草 木くらげ	塩 こしょう 薄口しょうゆ しょうゆ みりん とりがら
	●ピーズサラダ (卵)	ひよこ豆 レッドキドニー ベーコン(ぶた肉、だい ず)	マヨネーズ(卵、だいず、 りんご) コールスロートレッシング (卵 だいず)	青豆(だいず) きゃべつ コーン きゅうり	塩 こしょう
22日 (水) 中学校 欠食 ★小学校は今年度、最後の給食です。	牛乳	牛乳			
	スパゲティ ミートソース	牛ひき肉 ぶたひき肉 だいず	スパゲティ(小麦) だいず油	なす にんじん 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマト	ケチャップ 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、鶏肉、ぶた 肉、だいず) 塩 こしょう 赤ワイン
	小松菜と たけのこソテー	ぶた肉	だいず油 マーガリン (乳、だいず、ぶた肉)	こまつな たけのこ しめじ にんじん	塩 こしょう
	オートミール クッキー	牛乳 卵	薄力粉(小麦) マーガ リン(乳、だいず、ぶた肉) 三温糖 オートミール ピーナッツバター(落花生 だいず) アーモンド	レーズン	ベーキングパウダー

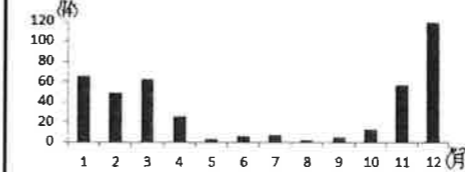
もうすぐ卒業の時を迎えるみなさんへ

学校生活では、楽しい事だけでなく、悲しい事やつらい事、いろいろな思い出があったことでしょう。そんな中、たくさんの方が給食を楽しみにしてくれたこと、「給食、おいしかった」「いつもおいしい給食ありがとう」といった声は、給食を作っている私達にとって、何よりも励みになりました。「食べる」ことは「生きる」ことにつながります。自分自身の心と体を考えて、食べる事、生きる事を大切に、未来を切り開いてほしいと願っています。



《給食センター職員一同》

Q. このグラフは、なにをあらわしているでしょう？



1. おたふくかぜ 発生件数 2. インフルエンザ 発生件数 3. ノロウイルス 発生件数

答えは3です。

多くの食中毒は気温が上がり、じめじめ始める6月から9月くらいまでに発生します。しかし、ノロウイルスによる食中毒はインフルエンザと同じく、寒い冬に多く起きます。

ノロウイルスによる食中毒は、ノロウイルスが手や指から食べ物について、人の体内に入ることによって起こります。少ない量でも激しい下痢や吐き気を引き起こします。また、感染する力がとても強いのが特徴です。

ノロウイルスによる食中毒を予防するには、石けんを使って手洗いを十分にすることや食べ物によく火を通すことが大切です。みなさんは石けんを使って手をきちんと洗うことから始めましょう。

Q. 給食を食べる順番は、どれがもっともよいでしょう？

1. 主食を全部食べてからおかずを食べる
2. 主食とおかずを交互に食べる
3. おかずを全部食べてから主食を食べる



答えは2です。

食事は主食とおかずを交互に食べることによって、ごはんとおかずのどちらもよりおいしく味わうことができます。白いごはんは、味が淡泊なので、味のついたおかずと一緒に味わうことで、味覚を鍛えることができます。また、交互に食べることで、主食とおかずを同時に食べ終わることができます。

さらに、おいしく食べるもう1つのコツは、よくかんで食べることです。食べ物をよくかむことで、料理の味をしっかりと味わうことができます。

最後まで、よりおいしく味わうために、主食とおかずを交互に、また、よくかんで食べるようにしましょう。