

平成29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 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品目を含む副菜(和えもの・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 ※7月よりしらす・ちりめん・かえりは、えび・かに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、アレルギーのみ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。
- 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)	牛乳	牛乳			
	●<中華あんかけ麺> ・中華めん		小麦粉 植物油(大豆)		塩 かん水
	・中華あんかけ	とり肉	ごま油 だいたいず油 でん粉	しいたけ ちんげん菜 にんじん はくさい ヤングコーン しょうが	しょうゆ(小麦、大豆) 酒 塩 オイスターソース(大豆) 鶏がら
	もやしのピリ辛炒め		だいたいず油	キャベツ ピーマン もやし しょうが にんにく	しょうゆ トウバンジャン オイスターソース(大豆) 塩 みりん
	ジャンボシューマイ	まぐろ 大豆たんぱく とり肉	パン粉(小麦、乳、大豆) でん粉 さとう 小麦粉 豚脂	玉ねぎ グリーンピース しょうが	塩 酒 しょうゆ
2日 (金)	牛乳	牛乳			
	桜ちらし	しらす	米 さとう なたね油脂	れんこん たけのこ にんじん かんぴょう 桜の花	酢(小麦) かつおエキス(小麦) 昆布エキス チキンエキス(とり) 煮干しエキス みりん しょうゆ 塩
	●はまぐりのお吸い物	はまぐり わかめ 絹ごしとうふ(大豆)		にんじん 三つ葉 食用菊	かつお節 こんぶだし みりん 薄口しょうゆ(小麦、大豆) 塩
	●菜の花のごま炒め	ツナ	白ごま だいたいず油 ごま油	菜の花 キャベツ にんじん もやし	薄口しょうゆ 塩
	ひなあられ	もち米 のり	さとう		しょうゆ
●ひなまつり 献立	●★リクエスト献立★ (中学3年のみ) マンビカーの姿揚げ	しいら	小麦粉 でん粉 大豆油		塩 こしょう 酒
	・ソース		三温糖 でん粉	シークワーサー果汁	酢



3月2日の「はまぐりのお吸い物」は、沖縄市の農家さんから無償提供された「食用菊」を使用したメニューとなっております。県内で食用菊を栽培しているのは沖縄市だけだそうですよ。地域の農家さんが、みなさんの為に心をこめて栽培し、そして給食に提供してくれた食材です。生産者の思いを感じながら感謝していただきます。



5日 (月)	牛乳	牛乳			
	●★リクエスト献立★ ●<カツカレー> ・ごはん		米		
	・カレー	とり肉 脱脂粉乳	小麦粉 だいたいず油 マーガリン(乳、大豆、豚) じゃがいも	かぼちゃ セロリ なす たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく	ウスターソース(りんご、大豆) カレールウ(小麦、大豆、鶏肉、牛肉) カレー粉 鶏がら 塩 赤ワイン
	・チキンカツ	とりささみ	パン粉(小麦、大豆) 小麦粉		塩 こしょう ガーリック
6日 (火)	牛乳	牛乳			
	●山菜おこわ	とり肉 ひじき 油あげ(大豆)	米 もち米 大豆油 白ごま	木くらげ わらび ぜんまい にんじん たけのこ ふき えのき しいたけ	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節
	●ごぼうの含め煮	ぶた肉 厚あげ(大豆)	だいたいず油	ごぼう こんにゃく いんげん にんじん	みりん 酒 しょうゆ かつお節 薄口しょうゆ
	●魚のみそやき	バサ 白・甘口みそ(大豆)			塩 こしょう しょうゆ
7日 (水)	牛乳	牛乳			
	●コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 さとう ショートニング(大豆)		イースト 塩
	●ミネストローネ	とり肉 レッドキドニー	ABCマカロニ(小麦) じゃがいも	パパイア だいこん にんじん 金美にんじん 玉ねぎ トマト	赤ワイン ケチャップ ウスターソース(大豆、りんご) 塩 鶏がら
	●野菜ソテー	とり肉	マーガリン (乳、大豆、豚)	なす アスパラ にんじん ヤングコーン カリフラワー	塩 こしょう しょうゆ
8日 (木)	牛乳	牛乳			
	●昆布の炊き込みご飯	ぶた肉 細切りこんぶ だいたいず	米 麦 だいたいず油	にんじん しいたけ	酒 しょうゆ みりん 塩 かつお節
	●キャベツ炒め	油あげ(大豆)	ごま油 だいたいず油	キャベツ 長ねぎ にんじん たけのこ	塩 こしょう
	●焼きししゃも	ししゃも			塩 酒

木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかです。仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

1年間ありがとうございました!

ご卒業おめでとございます

卒業と進学を目前に控えた皆さんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べる物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしたいと願っています。

9日 (金)	牛乳	牛乳			
	☆リクエスト献立☆ 《タコライス》 ・ごはん		米		
	・タコライスミート	ぶたひき肉 とりひき肉 だいず	だいたい油	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト	チリパウダー 塩 赤ワイン ウスターソース(大豆、りんご)
	・ポイルキャベツ			キャベツ	塩
	・タコライスチーズ	チーズ(乳)			
春雨スープ	絹ごしとうふ(大豆)	はるさめ ごま油 でん粉	だいこん 長ねぎ	豚骨 鶏がら 塩 しょう しょうゆ	
☆リクエスト献立☆ (中学3年のみ) いちごの カップケーキ		米粉 さとう 植物油 でん粉	いちご		
12日 (月)	牛乳	牛乳			
	ピザトースト	脱脂粉乳 チーズ(乳) ウインナー(大豆、豚)	小麦粉 さとう だいたい油 ショートニング(大豆)	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマト	ケチャップ 塩 しょう イースト
	白菜とあさりの スープ	あさり		はくさい にんじん ほうれん草 きくらげ	塩 しょう 薄口しょうゆ しょうゆ みりん 鶏がら
	ビーンズサラダ	ひよこ豆 だいず とりささみ レッドキドニー	三温糖 オリーブ油	コーン キャベツ	しょうゆ りんご酢 酢
13日 (火)	牛乳	牛乳			
	《みそラーメン》 ・中華めん		小麦粉 植物油(だいず)		塩 かん水
	・みそスープ	ぶたひき肉 とりひき肉 赤・甘口みそ(だいず)	ごま油	ちんげん菜 長ねぎ もやし にんじん	鶏がら 豚骨 塩 コチジャン(大豆)
	青菜炒め	ツナ	だいたい油	こまつな からし菜 にんじん パパイア	塩 しょうゆ しょう しょうゆ
えだまめ			えだまめ(大豆)	塩	
14日 (水)	牛乳	牛乳			
	チーズリゾット	あさり チーズ(乳) ベーコン(ぶた肉・大豆) 脱脂粉乳 牛乳	米 玄米 オリーブ油	エリンギ しめじ 玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ	塩 しょうゆ 豚骨
	じゃがいもと ブロッコリーの ガーリック炒め		じゃがいも だいたい油	ブロッコリー カリフラワー にんにく	しょうゆ 塩 しょう しょうゆ
	魚のラビコット ソースがけ	ホキ	大豆油 小麦粉 でん粉 オリーブ油 三温糖	きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ レモン果汁	酢 塩 しょうゆ 酒
15日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	シカムドウチ	ぶた肉 カステラかまぼこ (卵、大豆)		だいこん しいたけ こんにゃく	かつお節 豚骨 薄口しょうゆ 塩
	スニシーイリチー	ぶた肉 細切りこんぶ ちきあぎ(大豆)	だいたい油	スニシー こんにゃく しいたけ にんじん	しょうゆ みりん 豚骨
大豆カエリ甘がらめ	だいず カエリ	三温糖 水あめ		しょうゆ	
16日 (金)	牛乳	牛乳			
	《ハヤシライス》 ・ごはん		米		
	・チキンハヤシ	とり肉	三温糖 小麦粉 だいたい油 マーガリン(乳、大豆、豚)	玉ねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム セロリ グリーンピース トマト	ハヤシルウ(小麦、大豆、牛肉) デミグラスソース(小麦、鶏肉) ウスターソース(大豆、りんご) 塩
	アスパラベーコン	ベーコン(ぶた肉、大豆)	オリーブ油	アスパラ パパイア にんじん	塩 しょうゆ しょうゆ
ブラウニー (中学校のみ)	たまご 生クリーム(乳)	バター(乳) 小麦粉 グラニュー糖 こめ油		ベーキングパウダー ココア チョコチップ(乳、大豆)	

19日 (月)	牛乳	牛乳			
	《もずく丼》 ・ごはん		米		
	・もずく炒め	もずく とりひき肉 だいず	だいたい油 でん粉		赤パプリカ こまつな 玉ねぎ
	のっぺい汁	とり肉	さといも でん粉		だいこん ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく 長ねぎ
20日 (火)	牛乳	牛乳			
	スパゲティ ミートソース	ぶたひき肉 とりひき肉 だいず	スパゲティ(小麦) だいたい油		にんじん 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマト
	ほうれん草と 竹の子のソテー	ぶた肉	だいたい油		ほうれん草 たけのこ しめじ にんじん
	ブラウニー (6年生のみ)	たまご 生クリーム(乳)	バター(乳) 小麦粉 グラニュー糖 こめ油		ベーキングパウダー ココア チョコチップ(乳、大豆)
ミニカスタードワッフル (1~5年生のみ)	たまご 脱脂粉乳	小麦粉 食用油 さとう なたね油 水あめ バター(乳) でん粉		塩 乳化剤(大豆)	

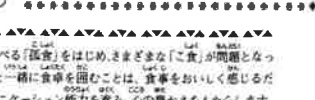
食のこころ

みそに塩はよそには行かぬ
他人のために手助けしたことは、その時は無駄なことのように思えても結局は自分のためになるという意味。みそを仕込むときにはたくさん塩を入れますが、やがてその塩はなじんで見かけられなくなり、みその味をととのえるのに役立っているため。



食生活のこころ

皆さんは食品を購入するときに、食品表をしっかりとみることがありますか？
表示には、原材料や栄養成分などが書かれています。また、野菜などの生鮮食品は自分たちの地域でつくられたものを中心に選ぶと作った人も身近なので安心して食べることができます。



こんな食事になっていませんか？

孤食 ひとりで食べる

子食 子どもだけで食べる

固食 同じ物ばかり食べる

個食 同じ食卓で食べている

小食 ダイエットなど必要以上に食事量を制限する

濃食 濃い味つけの物ばかり食べる

粉食 粉から作られた物(パン、麺類など)ばかり食べる

1年間の振り返り

この1年間の給食や食生活などを振り返ってみて、下の【 】を参考に□の中に書き入れましょう。

チェックシート

【よくできた...◎ 大体できた...○ たまにできた...△ 全然できなかった...x】

給食当番	給食時間	食事のマナー	その他
あじたくをきちんと覚えることができた。	丁寧に盛り付けをすることができた。	給食の前に手をきれいに洗うことができた。	好きな食べ物を我慢することができた。
給食のマナーを守ることができた。	給食の時間には静かにすることができた。	好きな食べ物を我慢することができた。	給食の時間には静かにすることができた。
給食のマナーを守ることができた。	給食の時間には静かにすることができた。	給食の時間には静かにすることができた。	給食の時間には静かにすることができた。

中学3年生のリクエストメニューを取り入れた献立です！！

今月はマンビカーの**姿揚げ カレー フルーツポンチ タコライス ケーキ** を献立にとりいれています。(マンビカーの姿揚げは中学3年生のみのメニューです)