

平成29年度  
幼稚園

1月 学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

沖縄県立学校給食センター  
沖縄市立第三調理場  
TEL:098-989-1324

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。

※ 沖縄県立学校給食センターで除去食を対応しているアレルギーは下記の7品目です。除去食の提供はこのアレルギー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・麺類を含む)・汁物です。

除去食対応アレルギー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・かえりは、えび・かにかとして除去対象外となりました。

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。

その日以降は表示はしていませんがアレルギーは同じです。

5. 海藻類(あおき、もずく、ひじき)、しらすやチリメン、カエリなどは、えび・かにかが混ざる漁法で採取されていることから、「えび・かにか」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 (肉や卵、骨を伴う)	黄の食品 (糖や油になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
(金)	牛乳	牛乳				
	七草粥	鶏肉	米 麦	かつお節 だし昆布 酒 薄口醤油(小麦 大豆) 塩		
	魚の梅みそ焼き	まぐろ 甘みそ(大豆)	三温糖	梅	塩 酒 みりん	
	南瓜とひき肉の炒め物	豚ひき肉	大豆油 三温糖	南瓜 人参 玉ねぎ いんげん こんにゃく 生薑	豆板醤 醤油 薄口醤油(小麦 大豆) 塩	
(木)	みかん					
(火)	牛乳	牛乳				
	中華おこわ	鶏肉 ひよこ豆	米 麦 もち米 大豆油 ごま油	木目 人参 竹の子 長ねぎ	かつお節 薄口醤油 みりん 酒 塩	
	しそ巻揚げ餃子	豚肉 鶏肉 卵	豚脂 ごま油 砂糖 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ しそ なら	醤油(大豆 小麦) 塩 バイオン 豚 鶏 ゼラチン 乳(ごま)	
(水)	春雨の和え物	ハム(豚 鶏 大豆)	春雨 三温糖 ごま油	人参 胡瓜 大根	薄口醤油 酢(小麦) 塩	
10日	牛乳	牛乳				
	煮込みうどん	豚肉 なんと		うどん(小麦) 大豆油	生薑 人参 白菜 竹の子 椎茸 長ねぎ	かつお節 だし昆布 薄口醤油 みりん 塩
	豆腐のみぞれあん	厚揚げ(大豆) 糸揚げ		でん粉 なだね油 三温糖	大根 生薑 ねぎ	薄口醤油 みりん
(木)	ごぼうと野菜の甘酢あえ	鶏ささみ	三温糖	ごぼう 人参 小松菜 カリフラワー シークワーサー	酢 塩	
11日 鏡開き	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	大根のそぼろ煮	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	大豆油 三温糖 ごま油 だし	人参 玉ねぎ 椎茸 大根 いんげん 生薑	薄口醤油 酒 みりん 塩 かつお節	
(木)	●手作りふりかけ(ごま)	しらすほし 糸揚げ 厚のり	三温糖 白いりごま		みりん ゆかり粉	
	小豆白玉	小豆	白玉(大豆) 麦 さつまいも 三温糖 黒糖		塩	
12日	牛乳	牛乳				
	ポパイピラフ	豚肉 ウインナー(豚)	米 麦 大豆油	こんにゃく マッシュルーム 人参 ほうれん草 玉ねぎ コーン	白ワイン 塩 こしょう バイオン(鶏)	
	魚のかんきつソース	ほき	オリーブ油 三温糖 でん粉	玉ねぎ こんにゃく レモン パセリ シークワーサー	塩 酢 こしょう	
(金)	野菜のアーモンドあえ	わかめ	アーモンド 三温糖	キャベツ ブロッコリー 胡瓜 人参	薄口醤油 酢	
15日	牛乳	牛乳				
	梅入りご飯	豚肉 塩揚げ(大豆)	米 麦 大豆油	人参 椎茸 大根 長ねぎ 梅	かつお節 薄口醤油 みりん 酒 塩 ゆかり粉	
	さばの塩麹焼き	さば		生薑	塩麹 みりん	
	ひじきの和え物	ひじき ちくわ ツナ	三温糖	豚肉 こんにゃく 白菜 人参 シークワーサー	薄口醤油 酢 塩	
(月)	果物					

沖縄県中  
1・2年生  
生欠食

曜日	献立名	赤の食品 (肉や卵、骨を伴う)	黄の食品 (糖や油になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
16日	牛乳	牛乳				
	コッパン			コッパン(小麦 乳 大豆)		
	マカロニスープ	鶏肉 ベーコン(豚 大豆) ひよこ豆		マカロニ(小麦) ジャガイモ でん粉	人参 玉ねぎ セロリ 白菜	薄口醤油 塩 こしょう 豚骨
(火)	●トマトパザルミート(卵)	大豆 豚ひき肉 鶏ひき肉 チーズ(卵)		三温糖 大豆油 でん粉	こんにゃく 玉ねぎ トマト マッシュルーム ビーマン(パザル)	赤ワイン 塩 こしょう
(水)	コールスローサラダ			オリーブ油 三温糖	人参 キャベツ 胡瓜 コーン	フルネード Dressing 酢 塩 こしょう
17日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	もずく中華丼	もずく 豚肉		三温糖 でん粉 大豆油		こんにゃく 人参 玉ねぎ 小松菜 生薑
(水)	●大根のごまあえ(ごま)	ハム(鶏 豚 大豆)		三温糖 白いりごま 白すりごま ごま油	人参 胡瓜 大根	酢 塩
(木)	ひとくち桃まん	小豆 寒天		小麦粉 砂糖 ラード 糖蜜油		塩 乳(大豆)
18日	牛乳	牛乳				
	スバグティミートソース	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆		スバグティ(小麦) オリーブ油 大豆油 三温糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ビーマン こんにゃく トマト	ケチャップ ウスターソース(大豆 りんご) 塩
	キャベツのメンチカツ	豚肉 鶏肉		パン粉(小麦 大豆) 小麦粉 砂糖でん粉 なたね油 コーン フラワー	キャベツ	塩 醤油(小麦 大豆) ポーウエキス(卵)
(木)	ピーンズサラダ	ミックスピース(大豆) レンズ豆 鶏ささみ		オリーブ油 三温糖	豚肉 キャベツ 赤ビーマン シークワーサー	酢 塩
19日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	石狩汁	鮭 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)		さつまいも	人参 玉ねぎ 大根 しめじ ねぎ 生薑	かつお節 だし昆布 みりん 塩
(金)	玉子と豆腐のしんじょ	卵 鶏肉すりみ 豆腐(大豆)		大豆油 小麦粉 でん粉 砂糖	人参 グリンピース	醤油(小麦 大豆) 塩 魚介生薑 えび かに 小麦 大豆 かつお節 薄口醤油 みりん
(木)	ゆかりあえ	糸揚げ		三温糖	白菜 小松菜 胡瓜	酢 塩 ゆかり粉
22日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	●冬野菜カレー(乳)	豚肉 白花豆		じゃが芋 小麦粉 大豆油 マーガリン(乳 大豆) 酢	人参 玉ねぎ 大根 ほうれん草 こんにゃく トマト	赤ワイン チャツネ(りんご) カレー粉 マドラスカレー(小麦 大豆 りんご) カレールの(小麦 大豆) 牛 鶏 豚骨 ウスターソース(大豆 りんご) 塩
(月)	白菜サラダ	キングワグし身		オリーブ油 三温糖	白菜 ブロッコリー 胡瓜 人参	酢 塩 こしょう
(水)	いちご					
23日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	肉団子スープ	肉団子(小麦 牛 豚 鶏 大豆)		春雨	椎茸 人参 白菜 生薑	かつお節 豚骨 薄口醤油 塩
(火)	ゴーヤー餃子	豚肉 大豆		小麦粉 でん粉 ごま油	ゴーヤー キャベツ 玉ねぎ 白菜 生薑	醤油 塩
(水)	にんじくの芽炒め			大豆油 でん粉 じゃが芋	こんにゃくの芽 人参 こんにゃく しめじ えのき 玉ねぎ	薄口醤油 オイスターソース 塩 こしょう
24日	牛乳	牛乳				
学校給食 調理場 ~30日	ポロポロジュージー	もずく ツナ 麦みそ(大豆)		米 麦 大豆油	人参 椎茸 冬瓜	かつお節 だし昆布 薄口醤油 塩
(水)	ミスダル	豚肉		三温糖 黒すりごま	生薑	薄口醤油 みりん 酒
(木)	ウサチー	ひじき		三温糖	胡瓜 大根 人参 シークワーサー	酢 塩かり粉
(水)	ムーチャー			餅粉 砂糖 麦芽糖 黒糖 でん粉 小麦	月桃	乳化剤(卵) 塩
25日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	扁豆餡の味噌汁	沖縄扁豆(大豆) 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆) ちきあき			冬瓜 しめじ 椎茸 ねぎ	かつお節
(木)	しいらのアーサあんかけ	しいら アーサ		三温糖 でん粉	赤ビーマン 玉ねぎ えのき	薄口醤油 みりん 酒 塩 かつお節
(木)	●セイイカの梅あえ(いか)	セイイカ 糸揚げ		三温糖	小松菜 大根 胡瓜 人参 梅	酢

沖縄県中  
1・2年生欠食

沖縄県中  
1・2年生欠食

沖縄県中  
1・2年生欠食

沖縄県中  
1・2年生欠食

曜日	献立名	赤の食品 (肉や魚、骨を伴る)	黄の食品 (熱ゆかになる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
26日	牛乳	牛乳				
	黒糖パン		黒糖パン(小麦 乳 大豆)			
	●トマトシチュー(乳)	牛肉	じゃが芋 小麦粉 マーガリン (乳 大豆 豚) 大豆油	にんにく 人参 玉ねぎ トマト セロリ ビーマン マッシュルーム	赤ワイン クチャップ パプリカ粉 豚骨 塩 ハヤシロウ(小麦 大豆 牛) トマトソース(大豆)	
	野菜ソテー	ウインナー(豚)	大豆油	ほうれん草 人参 白菜 しめじ キャベツ コーン	塩 こしょう	
【金】	フルーツミックス			みかん パイン 黄桃 カットゼリー		
29日	牛乳	牛乳				
	《ゆし豆腐そば》 沖縄そば		沖縄そば(小麦 大豆)			
	ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆) ちきあぎ		椎茸 ねぎ	かつお節 豚骨 濃口醤油 みりん 酒 塩	高瀬小 比屋根小 欠食
	ウムニ		紅芋 三温糖 グラニュー糖		塩	
【月】	ハワイヤの和えもの	しらすぼし ちくわ わかめ	三温糖	ハワイヤ 人参 苺瓜 小松菜 シーフウサー	濃口醤油 酢	
30日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	イナムドッチ	豚肉 黄色かまぼこ 甘みそ(大豆) 白みそ(大豆)		香豆 こんにゃく 椎茸 生姜 ねぎ	豚骨 かつお節	
	フーチャーキアギ	えそ たら 大豆	でん粉 砂糖 大豆油	人参 ごぼう よもぎ	塩	
【火】	テークニーリチー	ツナ 厚揚げ(大豆)	大豆油 三温糖	大根 人参 玉ねぎ にら 木目	濃口醤油 みりん 酒 かつお節 塩	
玄米梅		米 黒糖 三温糖 水あめ 植物油				
31日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	筑前煮	鶏肉 ちくわ	大豆油 三温糖	人参 大根 ごぼう れんこん 椎茸 こんにゃく 餅さや	かつお節 濃口醤油 みりん 酒 塩	
	きびなごの磯あげ	きびなご 胃のり	なたね油 でん粉			
【水】	野菜のおかかあえ	糸揚げ	三温糖	人参 カリフラワー 小松菜 苺瓜	濃口醤油 酢 塩	

幼稚園

曜日	献立名	赤の食品 (肉や魚、骨を伴る)	黄の食品 (熱ゆかになる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
----	-----	--------------------	------------------	--------------------	-----	----

## ふゆ 冬に<sup>やさしい</sup>おいしい野菜・くだもの！

カリフラワー、ブロッコリー、<sup>だいこん</sup>大根、ねぎ、にら、<sup>はくさい</sup>白菜  
<sup>ほうれん草</sup>ほうれん草、<sup>こまつな</sup>小松菜、れんこん  
 みかん、りんご、レモン、いちご…



がっこうきゅうしょく しゆん やさい くだもの どうじょう  
 学校給食には旬の野菜や果物がたくさん登場します♪

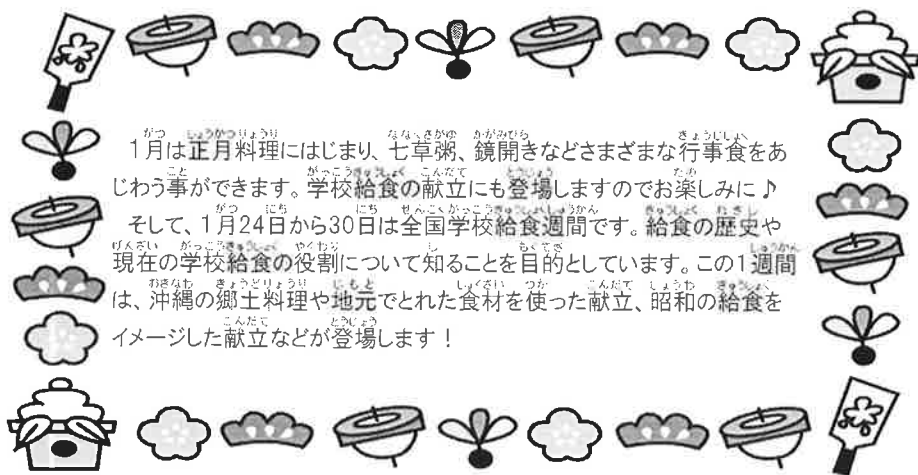
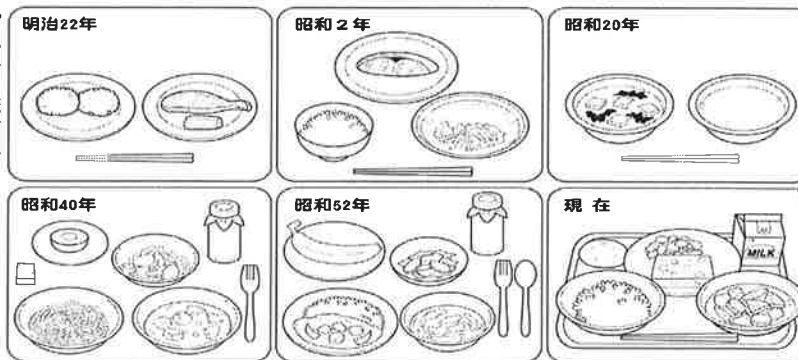
## ふゆ 冬が旬の青菜をもっと食べよう



ほうれんそうをはじめ、こまつなやみずな、しゆんぎくなどは、どれも冬が旬です。旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出まわるため安く買うことができます。また生産するために使われる燃料なども旬以外に比べると少なくてすむため、CO<sub>2</sub>排出量も減るなどのメリットもあります。特にほうれんそうは、夏に収穫するものと冬に収穫するものとは、ビタミンCの量が3倍も違います。栄養価が高い旬の青菜をたくさん食べましょう。

## 全国学校給食週間 1月24日～30日

給食の歴史を見てみよう！



1月は正月料理にはじまり、七草粥、鏡開きなどさまざまな行事食をあげることができます。学校給食の献立にも登場しますのでお楽しみに♪  
 そして、1月24日から30日は全国学校給食週間です。給食の歴史や現在の学校給食の役割について知ることを目的としています。この1週間は、沖縄の郷土料理や地元でとれた食材を使った献立、昭和の給食をイメージした献立などが登場します！

# 1月 学校給食予定(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 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を対応しているアレルギーは下記7品目です。除去食の提供はこのアレルギー7品目を含まない食べ物(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。

除去食対応アレルギー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・かえりは、えび・かにかとして除去対象外となりました。

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。月を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. 海産類(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 (体の潤いを整える)	調味料	欠食
5日 【金】	牛乳	牛乳				
	七草粥	鶏肉	米 麦	かすら よもぎ 大根の葉 ほうれん草 ねぎ 人参 椎茸 大根 生姜	かつお節 だし昆布 酒 薄口醤油(小麦 大豆) 塩	
	魚の梅みそ焼き	まぐろ 甘みそ(大豆)	三温糖	梅	塩 酒 みりん	
	南瓜とひき肉の炒め物	豚ひき肉	大豆油 三温糖	南瓜 人参 玉ねぎ いんげん にんにく 生姜	百味油 薄口醤油(小麦 大豆)	
9日	みかん			みかん		
9日 【火】	牛乳	牛乳				
	中華おこわ	鶏肉 ひよこ豆	米 麦 もち米 大豆油 ごま油	木目 人参 竹の子 長ねぎ	かつお節 薄口醤油 みりん 酒 塩	
	しそ巻餃子	豚肉 鶏肉 卵	豚脂 ごま油 砂糖 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ しそ なら	醤油(大豆 小麦) 塩 フイヨン(豚 鶏 ゼラチン 乳 ごま)	
10日	春雨の和え物	ハム(豚 鶏 大豆)	春雨 三温糖 ごま油	人参 豚肉 大根	薄口醤油 酢(小麦) 塩	
10日 【水】	牛乳	牛乳				
	煮込みうどん	豚肉 なた	うどん(小麦) 大豆油	生姜 人参 白菜 竹の子 椎茸 長ねぎ	かつお節 だし昆布 薄口醤油 みりん 塩	
	豆腐のみぞれあん	厚揚げ(大豆) 糸削り	でん粉 なたね油 三温糖	大根 生姜 ねぎ	薄口醤油 みりん	
11日 開校	ごぼうと野菜の甘酢あん	鶏ささみ	三温糖	ごぼう 人参 小松菜 カリフラワー シークワーサー	酢 塩	
11日 開校	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	大根のそぼろ煮	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	大豆油 三温糖 ごま油 でん粉	人参 玉ねぎ 椎茸 大根 いんげん 生姜	薄口醤油 酒 みりん 塩 かつお節	
	●手作りふりかけ	しらすばし 糸削り 舞のり	三温糖 白いりごま		みりん ゆかり粉	
12日	小魚白玉	小豆	白玉団子(大豆) 麦 三温糖 黒糖	さつま芋	塩	
12日 【金】	牛乳	牛乳				
	ポパイピラフ	豚肉 ウィンナー(豚)	米 麦 大豆油	にんにく マッシュルーム 人参 ほうれん草 玉ねぎ コーン	白ワイン 塩 こしょう フイヨン(豚)	
	魚のかんきつソース	ほき	オリーブ油 三温糖 でん粉	玉ねぎ にんにく レモン パセリ シークワーサー	塩 酢 こしょう	
	野菜のアーモンドあえ	わかめ	アーモンド 三温糖	キャベツ ブロッコリー 南瓜 人参	薄口醤油 酢	
15日 【月】	牛乳	牛乳				
	梅入りご飯	豚肉 味噌揚げ(大豆)	米 麦 大豆油	人参 椎茸 大根 長ねぎ 梅	かつお節 薄口醤油 みりん 酒 塩 ゆかり粉	
	さばの塩麹焼き	さば		生姜	塩麹 みりん	
	ひじきの和え物	ひじき ちくわ ツナ	三温糖	豚肉 こんにゃく 白菜 人参 シークワーサー	薄口醤油 酢 塩	
15日	果物			果物		

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 (体の潤いを整える)	調味料	欠食	
16日 【火】	牛乳	牛乳					
	コッパン				コッパン(小麦 乳 大豆)		
	マカロニスープ	鶏肉 ベーコン(豚 大豆) ひよこ豆			マカロニ(小麦) じゃが芋 でん粉	人参 玉ねぎ セロリ 白菜 薄口醤油 塩 こしょう 豚骨	
	●トマトパザルミート(乳)	大豆 豚ひき肉 鶏ひき肉 チーズ(乳)			三温糖 大豆油 でん粉	にんにく 玉ねぎ トマト マッシュルーム ビーマン パザル	赤ワイン 塩 こしょう
17日	麦ご飯		米 麦				
17日 【水】	もずく中華丼	もずく 豚肉	三温糖 でん粉 大豆油		にんにく 人参 玉ねぎ 小松菜 生姜	薄口醤油 みりん 酒 薄口醤油 オイスターソース 豆腐醤油 豚骨	
	●大根のごまあえ(ごま)	ハム(豚 鶏 大豆)			三温糖 白いりごま 白すりごま ごま油	人参 胡瓜 大根	
	ひとくち桃まん	小豆 春天	小麦粉 砂糖 ラード 塩 糖油			塩 乳化剤(大豆)	
18日 【木】	牛乳	牛乳					
	スバグティミートソース	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆			スバグティ(小麦) オリーブ油 大豆油 三温糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ビーマン にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース(大豆 りんご) 塩
	キャベツのメンチカツ	豚肉 鶏肉			パン粉(小麦 大豆) 小麦粉 砂糖でん粉 なたね油 コーン フラワー	キャベツ	塩 醤油(小麦 大豆) ポークエキス(豚)
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ(大豆) レンズ豆 鶏ささみ			オリーブ油 三温糖	胡瓜 キャベツ 赤ビーマン シークワーサー	酢 塩
19日 【金】	牛乳	牛乳					
	麦ご飯		米 麦				
	石狩汁	鮭 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)			さつま芋	人参 玉ねぎ 大根 しめじ ねぎ	かつお節 だし昆布 みりん 塩
	玉子と豆腐のしんじょ	卵 焼肉すりみ 豆腐(大豆)			大豆油 小麦粉 でん粉 砂糖 三温糖	人参 グリンピース	醤油(小麦 大豆) 塩 魚介エキス(えび かに 小麦 大豆) かつお節 薄口醤油 みりん
22日	ゆかりあえ	糸削り	三温糖			白菜 小松菜 胡瓜 酢 塩 ゆかり粉	
22日 【月】	牛乳	牛乳					
	麦ご飯		米 麦				
	●冬野菜カレー	豚肉 白ねぎ			じゃが芋 小麦粉 大豆油 マーガリン(乳 大豆) 豚	人参 玉ねぎ 大根 ほうれん草 にんにく トマト	赤ワイン チャツネ(りんご) カレー粉 マドラスカレー(小麦 牛 豚 りんご) カレールウ(小麦 大豆 牛 鶏) 豚骨 ウスターソース(大豆 りんご) 塩
	白菜サラダ	キングパイク島	オリーブ油 三温糖			白菜 ブロッコリー 胡瓜 人参	酢 塩 こしょう
23日	しゃもフライ	しゃも	小麦粉 パン粉(大豆) なたね油		生姜	塩	
23日 【火】	牛乳	牛乳					
	麦ご飯		米 麦				
	肉団子スープ	肉団子(小麦 牛 豚 鶏 大豆)			春雨	椎茸 人参 白菜 生姜	かつお節 豚骨 薄口醤油 塩
	ゴーヤ餃子	豚肉 大豆			小麦粉 でん粉 ごま油	ゴーヤ キャベツ 玉ねぎ 白菜 生姜	醤油 塩
24日	にんにくの芽炒め		大豆油 でん粉 じゃが芋			薄口醤油 オイスターソース 塩 こしょう	
24日 学校給食 期間 ~30日	牛乳	牛乳					
	ポロポロジュース	もずく ツナ 麦みそ(大豆)			米 麦 大豆油	人参 椎茸 冬瓜	かつお節 だし昆布 薄口醤油 塩
	ミヌダル	豚肉	三温糖 黒すりごま			生姜	薄口醤油 みりん 酒
	鬼餅	ウサチー	ひじき			三温糖	胡瓜 大根 人参 シークワーサー
25日	ムーチー		餅粉 砂糖 煎茶粉 黒糖			月桃	乳化剤(卵) 塩
25日 【木】	牛乳	牛乳					
	麦ご飯		米 麦				
	島豆腐の味噌汁	沖縄豆腐(大豆) 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆) ちきあぎ				冬瓜 しめじ 椎茸 ねぎ	かつお節
	しいらのアーサあんかけ	しいら アーサ	三温糖 でん粉			赤ビーマン 玉ねぎ えのき	薄口醤油 みりん 酒 塩 かつお節
●セイイカの梅あえ(いか)	セイイカ 糸削り	三温糖			小松菜 大根 胡瓜 人参 梅	酢	

沖縄県中  
1・2年生欠食

沖縄県中  
1・2年生欠食

沖縄県中  
2年生欠食

美里小欠食

沖縄県中  
1・2年生欠食

曜日	献立名	赤の食品 (肉や肉、骨を伴う)	黄の食品 (熱ゆかになる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
26日 (金)	牛乳	牛乳				
	黒糖パン		黒糖パン(小麦 乳 大豆)			
	●トマトシチュー(乳)	牛肉	じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳 大豆 緑) 大豆油	にんにく 人参 玉ねぎ トマト セロリ ビーマン マッシュルーム	赤ワイン ケチャップ パプリカ粉 豚骨 塩 ハヤシロウ(小麦 大豆 牛) トマトソース(大豆)	
29日 (月)	牛乳	牛乳				
	《ゆし豆腐そば》 沖縄そば		沖縄そば(小麦 大豆)			
	ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆) ちきあぎ		椎茸 ねぎ	かつお節 豚骨 薄口醤油 みりん 酒 塩	高森小 比屋根小 欠食
30日 (火)	牛乳	牛乳				
	蕎麦ご飯		米 麦			
	イナムドッチ	豚肉 醤油かまぼこ 甘みそ(大豆) 白みそ(大豆)		冬瓜 こんにゃく 椎茸 生姜 ねぎ	豚骨 かつお節	
31日 (水)	牛乳	牛乳				
	蕎麦ご飯		米 麦			
	筑前煮	鶏肉 ちくわ	大豆油 三温糖	人参 大根 ごぼう れんこん 椎茸 こんにゃく 絹さや	かつお節 薄口醤油 みりん 酒 塩	
小学校	きびなごの磯あげ	きびなご 専のり	なだね粉 でん粉			
	野菜のおかかあえ	糸削り	三温糖	人参 カリフラワー 小松菜 冬瓜	薄口醤油 酢 塩	

曜日	献立名	赤の食品 (肉や肉、骨を伴う)	黄の食品 (熱ゆかになる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
----	-----	--------------------	------------------	--------------------	-----	----

## 冬に<sup>ふゆ</sup>おいしい野菜・くだもの！

カリフラワー、ブロッコリー、大根、ねぎ、にら、白菜  
ほうれん草、小松菜、れんこん  
みかん、りんご、レモン、いちご...



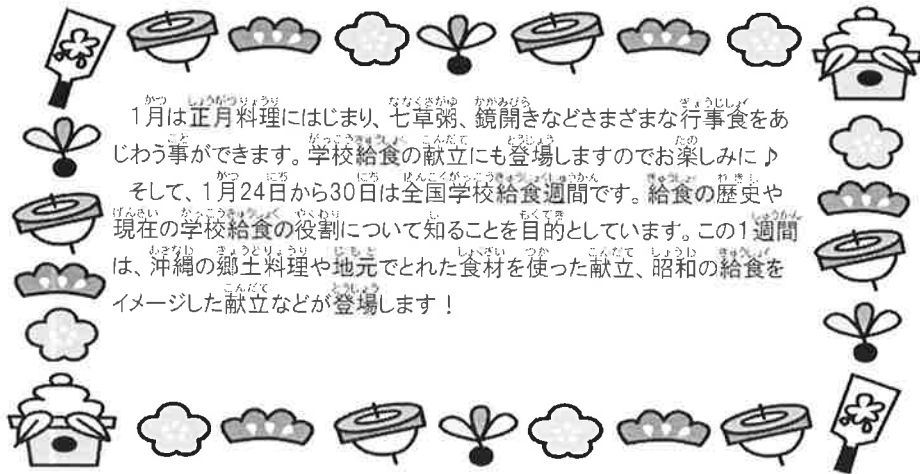
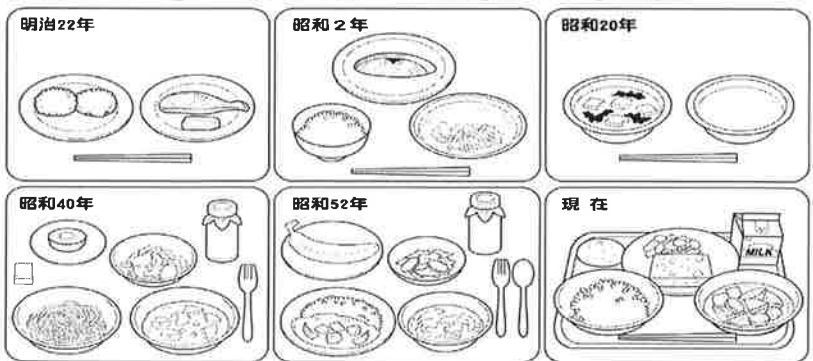
学校給食には旬の野菜や果物がたくさん登場します♪

## 冬が旬の青菜をもっと食べよう

ほうれんそうをはじめ、こまつなやみずな、しゅんぎくなどは、どれも冬が旬です。旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出まわるため安く買うことができます。また生産するために使われる燃料なども旬以外にくらべると少なくてすむため、CO<sub>2</sub>排出量も減るなどのメリットもあります。特にほうれんそうは、夏に収穫するものと冬に収穫するものとは、ビタミンCの量が3倍も違います。栄養価が高い旬の青菜をたくさん食べましょう。

## 全国学校給食週間 1月24日～30日

給食の歴史を見てみよう！



1月は正月料理にはじまり、七草粥、鏡開きなどさまざまな行事食をあじわう事ができます。学校給食の献立にも登場しますのでお楽しみに♪  
そして、1月24日から30日は全国学校給食週間です。給食の歴史や現在の学校給食の役割について知ることを目的としています。この1週間は、沖縄の郷土料理や地元でとれた食材を使った献立、昭和の給食をイメージした献立などが登場します！

# 1月 学校給食予定(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	卵 乳(乳製品) えび かに いか たこ ごま あわび いか いくら さけ さば 牛肉 鶏肉 豚肉 せらチン 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。

※ 沖縄県立学校給食センターで除去食を対応しているアレルギーは下記の7品目です。除去食の提供はこのアレルギー7品目を含まず和え物(サラダ・フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー・シチュー・麺類を含む)・汁物です。

除去食対応アレルギー7品目	※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。

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」が混ざることがあります。

6. あさりに「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	豚の食品 (血や肉、骨を作る)	鶏の食品 (熱や力になる)	魚の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
5日 (金)	牛乳	牛乳				
	七草粥	鶏肉	米 麦	かつお節 だし昆布 酒 薄口醤油(小麦 大豆) 塩		
	魚の梅まそ焼き	まぐろ 甘みそ(大豆)	三温糖	梅	塩 酒 みりん	
	南瓜とひき肉の炒め物	豚ひき肉	大豆油 三温糖	南瓜 人参 玉ねぎ いんげん にんにく 生巻	醤油醤油 薄口醤油(小麦 大豆)塩	
9日 (火)	玄米棒		米 黒糖 三温糖 水あめ 種物油			
	中華おこわ	鶏肉 ひよこ豆	米 麦 もち米 大豆油 ごま 油	木豆 人参 竹の子 長ねぎ	かつお節 薄口醤油 みりん 酒 塩	
	しそ巻餅餃子	豚肉 鶏肉 卵	豚脂 ごま油 砂糖 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ しそ なら	醤油(大豆 小麦) 塩 フイヨン (豚 鶏 せらチン 乳 小麦)	
10日 (水)	春雨の和え物	ハム(豚 鶏 大豆)	春雨 三温糖 ごま油	人参 茄子 大根	薄口醤油 酢(小麦) 塩	
	牛乳	牛乳				
	煮込みうどん	豚肉 なた	うどん(小麦) 大豆油	生姜 人参 白菜 竹の子 椎 長ねぎ	かつお節 だし昆布 薄口醤油 みりん 塩	
	豆腐のみぞれあん	厚揚げ(大豆) 糸削り	でん粉 なたね油 三温糖	大根 生姜 ねぎ	薄口醤油 みりん	
11日 鏡開き	ごぼうと野菜の甘酢あえ	鶏ささみ	三温糖	ごぼう 人参 小松菜 カリフ ラワー シークワーサー	酢 塩	
	果物			果物		
	牛乳	牛乳				
12日 (金)	麦ご飯		米 麦			
	大根のそぼろ煮	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	大豆油 三温糖 ごま油 でん 粉	人参 玉ねぎ 椎茸 大根 いんげん 生巻	薄口醤油 酒 みりん 塩 かつお節	
	●手作りふりかけ	しらすぼし 糸削り 雫のり	三温糖 白いりごま		みりん ゆかり粉	
12日 (木)	小倉白玉	小豆	白玉(大豆) 麦 さつま芋 三温糖 黒糖		塩	
	牛乳	牛乳				
	ポパイピラフ	豚肉 ウィンナー(豚)	米 麦 大豆油	にんにく マッシュルーム 人 参 ほうれん草 玉ねぎ コー ン	白ワイン 塩 こしょう フイヨン(豚)	
15日 (月)	魚のかんきつソース	ほき	オリブ油 三温糖 でん粉	玉ねぎ にんにく レモン パ セリ シークワーサー	塩 酢 こしょう	
	野菜のアーモンドあえ	わかめ	アーモンド 三温糖	キャベツ ブロッコリー 胡瓜 人参	薄口醤油 酢	
15日 (月)	牛乳	牛乳				
	梅入りご飯	豚肉 塩揚げ(大豆)	米 麦 大豆油	人参 椎茸 大根 長ねぎ 梅	かつお節 薄口醤油 みりん 酒 塩 ゆかり粉	沖縄県中 1・2年生欠 食
	さばの塩麹焼き	さば		生巻	塩麹 みりん	
15日 (月)	ひじきの和え物	ひじき ちくわ ツナ	三温糖	胡瓜 ごんにゃく 白菜 人参 シークワーサー	薄口醤油 酢 塩	

曜日	献立名	豚の食品 (血や肉、骨を作る)	鶏の食品 (熱や力になる)	魚の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
16日	牛乳	牛乳				
	コッペパン		コッペパン(小麦 乳 大豆)			
17日	マカロニスープ	鶏肉 ベーコン(豚 大豆) ひよこ豆	マカロニ(小麦) じゃが芋 で ん粉	人参 玉ねぎ セロリ 白菜	薄口醤油 塩 こしょう 豚骨	沖縄県中 1・2年生欠 食
	●トマトパジルミート (乳)	大豆 豚ひき肉 鶏ひき肉 チーズ(乳)	三温糖 大豆油 でん粉	にんにく 玉ねぎ トマト マッシュルーム ピーマン パセリ	赤ワイン 塩 こしょう	
	(火) コールスローサラダ		オリブ油 三温糖	人参 キャベツ 胡瓜 コーン	フレンチドレッシング 酢 塩 こしょう	
17日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	もずく中華丼	もずく 豚肉	三温糖 でん粉 大豆油	にんにく 人参 玉ねぎ 小松 菜 生巻	薄口醤油 みりん 酒 薄口醤油 オイスターソース 塩麹 塩 豚骨	沖縄県中 1・2年生欠 食
18日	●大根のごまあえ(ご ま)	ハム(鶏 豚 大豆)	三温糖 白いりごま 白すりご ま ごま油	人参 胡瓜 大根	酢 塩	
	(水) ひとくち桃まん	小豆 棗干	小麦粉 砂糖 ラード 福地油		塩 乳化剤(大豆)	
18日	牛乳	牛乳				
	スバグティミートソー ス	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆	スバグティ(小麦) オリブ油 大豆油 三温糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン にんにく トマト	グチャップ ウスターソース(大豆 りんご) 塩	沖縄県中 2年生欠 食
	キャベツのメンチカツ	鶏肉 鶏肉	パン粉(小麦 大豆) 小麦粉 砂糖でん粉 なたね油 コーン フラワー	キャベツ	塩 醤油(小麦 大豆) ポークエキス(豚)	
19日	(木) ビーンズサラダ	ミックスビーンズ(大豆) レンズ豆 鶏ささみ	オリブ油 三温糖	胡瓜 キャベツ 赤ピーマン シークワーサー	酢 塩	
	牛乳	牛乳				
19日	麦ご飯		米 麦			
	石狩汁	鮭 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)	さつま芋	人参 玉ねぎ 大根 しめじ 生巻	かつお節 だし昆布 みりん 塩	
	玉子と豆腐のしんじょ	豚 鶏肉すりみ 豆腐(大豆)	大豆油 小麦粉 でん粉 砂糖 三温糖	人参 グリンピース	醤油(小麦 大豆) 塩 ポークエキス(豚) かに 小麦 大豆) かつお節 薄口醤油 みりん	
20日	ゆかりあえ	糸削り	三温糖	白菜 小松菜 胡瓜	酢 塩 ゆかり粉	
	(金) 果物			果物		
22日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	●冬野菜カレー	豚肉 白花豆	じゃが芋 小麦粉 大豆油 マーガリン(乳 大豆 豚)	人参 玉ねぎ 大根 ほうれん 草 にんにく トマト	赤ワイン チャツネ(りんご) カ レー粉 マドラスカレー(小麦 牛 豚 大豆 りんご) カレールウ (小麦 大豆 牛 鶏) 豚骨 ウ スターソース(大豆 りんご) 塩	沖縄県中 1・2年生欠 食
23日	白菜サラダ	キングほくし	オリブ油 三温糖	白菜 ブロッコリー 胡瓜 人 参	酢 塩 こしょう	
	(月) ししゃもフライ	ししゃも	小麦粉 塩	生巻	塩	
23日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	肉団子スープ	肉団子(小麦 牛 豚 鶏 大豆)	醤油	椎茸 人参 白菜 生巻	かつお節 豚骨 薄口醤油 塩	
24日	ゴーヤー餃子	豚肉 大豆	小麦粉 でん粉 ごま油	ゴーヤー キャベツ 玉ねぎ 白菜 生巻	醤油 塩	
	(火) にんにくの芽炒め		大豆油 でん粉 じゃが芋	にんにくの芽 人参 こんにゃ く しめじ えのき 玉ねぎ	薄口醤油 オイスターソース 塩 こしょう	
25日	牛乳	牛乳				
	ボロボロジュース	もずく ツナ 麦みそ(大豆)	米 麦 大豆油	人参 椎茸 冬瓜	かつお節 だし昆布 薄口醤油 塩	
	ミスダル	豚肉	三温糖 黒すりごま	生巻	薄口醤油 みりん 酒	
25日	鬼割	ひじき	三温糖	胡瓜 大根 人参 シークワー サー	酢 ゆかり粉	
	(水) ムーチャー	餅粉 砂糖 麦芽糖 黒糖 でん粉 小麦		月桃	乳化剤(卵) 塩	
25日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
25日	昆豆腐の味噌汁	沖縄豆腐(大豆) 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆) ちきあぎ		冬瓜 しめじ 椎茸 ねぎ	かつお節	
	しいらのアーサあなかけ	しいら アーサ	三温糖 でん粉	赤ピーマン 玉ねぎ えのき	薄口醤油 みりん 酒 塩 かつ お節	
25日	(木) ●セイイカの梅あえ (いか)	セイイカ 糸削り	三温糖	小松菜 大根 胡瓜 人参 梅	酢	

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱ゆ力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
26日	牛乳	牛乳				
	黒糖パン		黒糖パン(小麦 乳 大豆)			
	●トマトシチュー(乳)	牛肉	じゃが芋 小麦粉 マーガリン (乳 大豆 豚) 大豆油	にんにく 人参 玉ねぎ トマト セロリ ビーマン マッシュルーム	赤ワイン クチャップ パプリカ粉 豚骨 塩 ハヤシルウ(小麦 大豆 牛) トマトソース(大豆)	
	野菜ソテー	ウインナー(豚)	大豆油	ほうれん草 人参 白髪しめじ キャベツ コーン	塩 こしょう	
【金】	フルーツミックス			みかん パイン 眞那カットゼリー		
29日	牛乳	牛乳				
	《ゆし豆腐そば》 沖縄そば		沖縄そば(小麦 大豆)			
	ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆) ちきあぎ		椎茸 ねぎ	かつお節 豚骨 薄口醤油 みりん 酒 塩	高原小 比屋根小 欠食
	ウムニー		紐芋 三温糖 グラニュー糖		塩	
【月】	ハワイヤの和えもの	しらすぼし ちくわ わかめ	三温糖	ハワイヤ 人参 胡瓜 小松菜 シークワーサー	薄口醤油 酢	
30日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	イナムドッチ	豚肉 舞色かまぼこ 甘みそ(大豆) 白みそ(大豆)		冬瓜 こんにゃく 椎茸 生姜 ねぎ	豚骨 かつお節	
	フーチパーチアギ	えそ たら 大豆	でん粉 砂糖 大豆油	人参 ごぼう よもぎ	塩	
	デアクニーイリチー	ツナ 厚揚げ(大豆)	大豆油 三温糖	大根 人参 玉ねぎ なら 木綿	薄口醤油 みりん 酒 かつお節 塩	
(火)	果物			果物		
31日	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米 麦			
	筑前煮	鶏肉 ちくわ	大豆油 三温糖	人参 大根 ごぼう れんこん 椎茸 こんにゃく 絹ごし	かつお節 薄口醤油 みりん 酒 塩	
	きびなごの磯あげ	きびなご 青のり	なたね油 でん粉			
(水)	野菜のおかかあえ	糸削り	三温糖	人参 カリフラワー 小松菜 胡瓜	薄口醤油 酢 塩	

中学校

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱ゆ力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
----	-----	--------------------	------------------	--------------------	-----	----

## 冬に<sup>る</sup>おいしい野菜・<sup>やさい</sup>くだもの!

カリフラワー、ブロッコリー、<sup>だいこん</sup>大根、ねぎ、<sup>はくさい</sup>にら、白菜  
ほうれん草、<sup>そう</sup>小松菜、<sup>こまつな</sup>れんこん  
みかん、りんご、レモン、いちご・・・

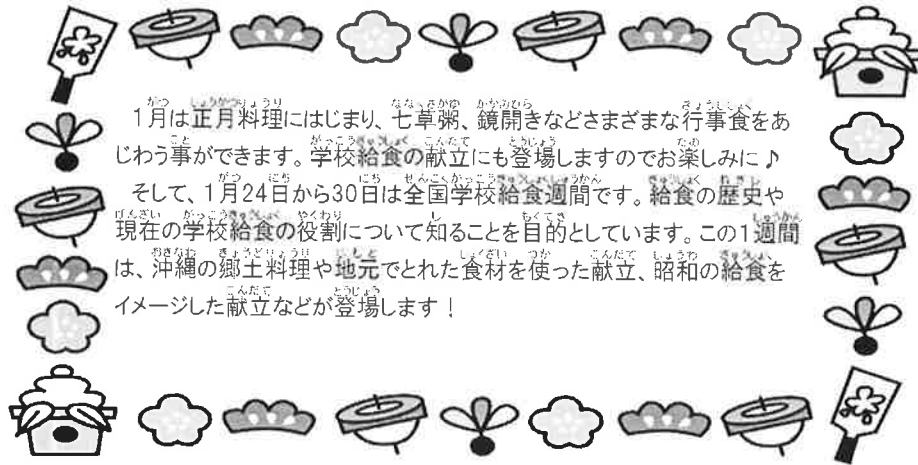


がっこうきゅうしょく <sup>しゅん</sup> <sup>やさい</sup> <sup>くだもの</sup> <sup>とうじょう</sup>  
学校給食には旬の野菜や果物がたくさん登場します♪

## 冬<sup>ふゆ</sup>が旬<sup>しゅん</sup>の青菜<sup>あおな</sup>をもつと<sup>た</sup>食べよう



ほうれんそうをはじめ、こまつなやみずな、しゅんぎくなどは、どれも冬が旬です。旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出まわるため安く買うことができます。また生産するために使われる燃料なども旬以外にくらべると少なくてすむため、CO2排出量も減るなどのメリットもあります。特にほうれんそうは、夏に収穫するものと冬に収穫するものとは、ビタミンCの量が3倍も違います。栄養価が高い旬の青菜をたくさん食べましょう。



1月は正月料理にはじまり、七草粥、鏡開きなどさまざまな行事食をあじわう事ができます。学校給食の献立にも登場しますのでお楽しみに♪  
そして、1月24日から30日は全国学校給食週間です。給食の歴史や現在の学校給食の役割について知ることを目的としています。この1週間は、沖縄の郷土料理や地元でとれた食材を使った献立、昭和の給食をイメージした献立などが登場します!

## 全国学校給食週間 1月24日 ~30日

給食の歴史を見よう!	明治22年	昭和2年	昭和20年
	昭和40年	昭和52年	現在