

献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (腸や力のもとになるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (腸や力のもとになるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食	
1日 (火)	牛乳 あわごはん 煮つけ 魚の西京焼き ひじきの佃煮	牛乳 米 あわ 三温糖 米油 三温糖 白ごま 三温糖	大根 人参 こんにゃく いんげん 椎茸 生姜 木くらげ	花がとお 醤油 みりん 酒 塩 薄口しょうゆ みりん 醤油 みりん 特濃酢	山内小 島袋小	8日 (火)	牛乳 きのこスパゲティ きゃべつソテー アメリカンドッグ 【豚・鶏・小麦・だい ず・乳】 チーズ	牛乳 ベーコン ハム 豚肉 鶏肉 チーズ	スパゲティ(小麦) 米油 マーガリン 米油 でんぷん グラニュー糖 小麦粉 砂糖 だいず油 にんにく	エリンギ しめじ 玉ねぎ 人参 小松菜 にんにく きゃべつ いんげん 人参 コーン にんにく 乳化剤 塩 乳化剤	ポークパイオン 酒 塩 こしょう 薄口醤油 塩 こしょう 醤油 乳化剤	
2日 (水)	牛乳 (タコライス) ・麦ごはん ・タコミート ・トマト&きゃべつ ・チーズ 春雨スープ	牛乳 米 麦 米油 三温糖 ナチュラルチーズ ハム	玉ねぎ 人参 にんにく トマト きゃべつ 椎茸 白菜 小松菜 竹の子 長ねぎ 人参	ケチャップ トマトソース 赤ワイン ウスターソース チリパウダー チリミックス パプリカ粉 乳化剤 醤油 醤油 塩 みりん 鶏がら 花がとお でんぷん		9日 (水)	牛乳 麦ごはん 豆腐とえびの旨煮 ぎょうざ 【小麦・だいず・豚 肉】 白菜のキムチあえ 果物	牛乳 米 麦 豆腐 えび 豚肉 豚肉 糸けすり節	米油 でんぷん 小麦粉 だいず油 砂糖 三温糖	椎茸 木くらげ だけのこ 人参 玉葱 いんげん 小松菜 にんにく 生姜 きゃべつ ねぎ くら にんにく 白菜 きゅうり 果物	酒 醤油 みりん 塩 花がとお 木戸中華の素 オイスターソース 醤油 砂糖 塩 キムチの素【いり】 醤油	
3日 (木)	牛乳 アーサそうすい ごぼう甘煮 ターンムコロック 【乳・だいず・小麦】 揚げ① アーモンド バナナ(中学校のみ)	豚肉 アーサ 麦みそ 米 麦 米油 マーガリン 三温糖 白ごま 砂糖 だいず油 アーモンド 油 バナナ	人参 椎茸 冬瓜 山東菜 ごぼう 大根 田芋 砂糖 パン粉 マーガリン 小麦粉 とうもろこし でんぷん バナナ	醤油 塩 花がとお 豚骨 花がとお 醤油 酢 塩 みりん 塩 塩		10日 (木)	牛乳 あみパン(胚芽) オートミール ポタージュ 野菜スクランブル 洋梨のブルーベリー ソースがけ	牛乳 脱脂粉乳 ベーコン 生クリーム 牛乳 白花生豆&大福豆ペースト 卵 チーズ ハム プレーンヨーグルト クリームチーズ	小麦粉 ショートニング 胚芽 砂糖 オートミール 米油 マーガリン 米油 三温糖	塩 イースト 玉葱 人参 セロリー パセリ 人参 玉葱 コーン 小松菜 パセリ 洋梨缶 ブルーベリー缶	塩 イースト 鶏がら 豚骨 塩 こしょう 塩 こしょう	
4日 (金)	牛乳 コッパン ベジタブルスープ アロエ入り フルーツポンチ ウィンナー	牛乳 脱脂粉乳 小麦粉 砂糖 ショートニング でんぷん マカロニ 米 油 もち米粉 でんぷん 三温糖 ウィンナー	人参 玉ねぎ セロリー いんげん トマト グリーンアスパラ アロエ バイシ缶 みかん缶 黄桃缶 シークワサー	塩 イースト トマトソース 塩 こしょう 鶏がら 塩 塩		15日 (火)	牛乳 あわごはん アーサ入り魚汁 タロイモと野菜の炒め 油みそ 果物	牛乳 白身魚 豆腐 アーサ 麦みそ 赤みそ 豚肉 生クリーム 牛乳 カステラかまぼこ【卵】 麦みそ ツナ 果物	米 あわ 三温糖 米油 タロイモ 米油 三温糖 米油 果物	冬瓜 ねぎ 竹の子 人参 椎茸 木くらげ だいこん葉 にら ねぎ 果物	花がとお 醤油 みりん 塩 花がとお みりん	
7日 (月)	牛乳 あわごはん 冬瓜のそぼろ汁 干びょうイリチー さばのゆず酢かけ	牛乳 米 あわ 米油 でんぷん 三温糖 米油 さば	冬瓜 玉葱 人参 えのき茸 ねぎ 生姜 干びょう 大根葉 木くらげ こんにゃく 人参	花がとお 薄口醤油 塩 みりん みりん 醤油 塩 花がとお 酢 りんご酢 ゆずこしょう 三温糖		16日 (水)	牛乳 麦ごはん 八宝菜 中華あえ 紅いもごま団子 揚げ②	牛乳 米 麦 豚肉 イカ エビ うずら卵 ハム 紅いも もち粉 上白糖 ごま	米 麦 三温糖 ごま油 でんぷん 米油 春雨 白ごま ごま油 三温糖 紅いも もち粉 上白糖 ごま	白菜 鮭さや むくろ茸 チンゲン菜 人参 竹の子 椎茸 木くらげ 生姜 にんにく くわい わらび ぜんまい ふき 木くらげ えのき茸 竹の子 きゅうり シークワサー	醤油 みりん 酒 ポークパイオン オイスターソース 木戸中華の素 塩 薄口醤油 塩	

【アレルギー一覧】

- ※ショートニング(だいず)
- ※しょうゆ(小麦・だいず)
- ※酢・特濃酢(小麦)
- ※だいず油(だいず)
- ※小麦粉・薄力粉(小麦)
- ※ごま油(大豆)
- ※ポークパイオン(鶏肉・豚肉)
- ※うすくちしょうゆ(小麦・だいず)
- ※チリミックス(小麦・ぶた・乳)
- ※ウスターソース(だいず・りんご)
- ※赤だしみそ(だいず・さば・とり肉)
- ※マヨネーズ(卵・だいず・りんご)
- ※豆板醤(だいず)
- ※木戸中華(貝・小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏)
- ※オイスターソース(牡蠣エキス・大豆・魚醤)
- ※トマトソース缶(だいず)
- ※麦みそ・白みそ・赤みそ・甘口白みそ(だいず)
- ※りんご酢(りんご)
- ※キムチの素(りんご・みかん・いか・大豆・魚介類)
- ※チャツネ(りんご)
- ※ウインナー(豚・だいず・乳・小麦)
- ※ポーク(豚・鶏)
- ※ベーコン(ぶた肉・だいず)
- ※マーガリン(乳・だいず・ぶた肉)
- ※チャツネ(りんご)
- ※カレールー(小麦・だいず・とり肉・牛肉)
- ※ハム(豚肉・だいず・鶏肉)
- ※デミグラスソース(小麦・乳・牛肉・とり肉・ぶた肉・だいず)
- ※しらすぼし(えびが混ざる漁法で採取されています。)
- ※コールスロッドレッシング(卵・だいず)

★肉加工品(ハム・ベーコン・ウインナー・ポークは、卵抜き)

★練り製品(チキアギ・なると・白かまぼこ・大丸かまぼこ・ちくわは、卵抜き)

平成25年 10月 献立表

※給食費は期限内に納めましょう。 ※食材の都合により献立を変更することがあります。

沖縄市立学校給食センター 第一調理場 ☎929-4776

Table with columns for Date, Dish Name, and Ingredient List (Red, Green, Yellow, Seasoning, Leftovers). Includes specific menu items like '17日(木) 牛乳 (沖縄そば)', '24日(木) 牛乳 (三色そばごはん)', '28日(月) 牛乳 (吹き寄せおこわ)', etc.

アレルギー一覧

※ショートニング(だいた) ※しょうゆ(小麦・だいた) ※酢・特濃酢(小麦) ... ※肉加工品(ハム・ベーコン・ウィンナー・ポークは、卵抜き)

※豆板番(だいた) ※木戸中華の素(貝・小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏) ※オイスターソース(牡蠣エキス・大豆・魚醤) ... ※練り製品(チキアギ・なると・白かまぼこ・大丸かまぼこ・ちくわは、卵抜き)

※ハム(豚肉・だいた・鶏肉) ※ウィンナー(豚・だいた・乳・小麦・牛) ※ポーク(豚・鶏) ... ※カレールー(小麦・だいた・とり肉・牛肉) ... ※デミグラスソース(小麦・乳・牛肉・とり肉・ぶた肉・だいた) ... ※しらすほし(えびが混ざった漁法で採取されています。) ... ※コールスロートレッシング(卵・だいた)

アレルギー対応メニュー



月給食だより



「食べ方」について考えよう!

給食時間に各学級を参観すると、おかずを全部食べてしまってから、ご飯を食べている人と、「ご飯」と「おかず」を交互に食べている人が見受けられます。
さて、皆さんはどちらですか？
そして、それぞれの食べ方の違いと、体への影響を考えてみましょう。



○ 「ご飯」と「おかず」を交互に食べる × 「おかず」を食べてから「ご飯」を食べる

食べ方

- 「ご飯」と「おかず」を交互に食べる日本料理の食べ方。
- 「ご飯」も「おかず」もまんべんなく食べることができ、バランスの良い食べ方ができます。
- 食べ物を口の中で混ぜ合わせて食べる「口中調味」という食べ方です。

利点

- 1 味覚を発達させる！
味をつけた「おかず」と、味つけされていない「ご飯」を交互に食べるので、より食べ物そのものの味を深く味わうことができます。
- 2 食べる人が自由自在に栄養のバランスをコントロールできる「優れた食べ方」です。
食べながらPFC（たんぱく質、脂肪、炭水化物）バランスを調整できます。

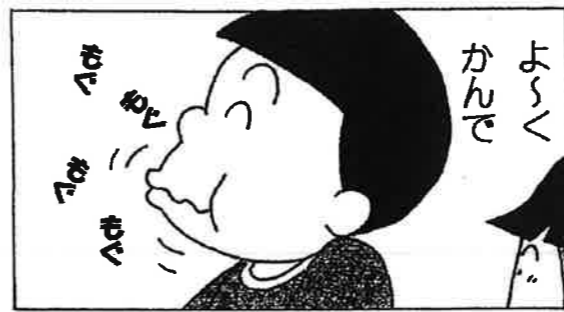


食べ方

- 一つの料理を食べてから、次の料理を食べる、フランス料理のフルコースを食べるような食べ方。
- 昔は塩辛い「おかず」に、ご飯を2〜3杯と、たくさんのご飯を食べていたので、このような食べ方が進められましたが、現代はこのような食べ方では、「おかず」だけで、おなかがいっぱいになってしまい、「ご飯」が食べられません。

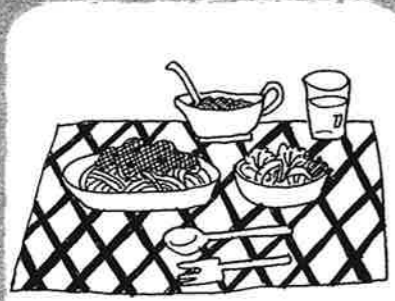
問題点

- 1 脂肪とたんぱく質のとり過ぎ
 - 2 炭水化物の不足
- ↓
PFCバランスが崩れる
* (たんぱく質、脂肪、炭水化物)
↓
生活習慣病になりやすい





スパゲッティカレーソース



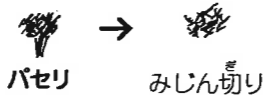
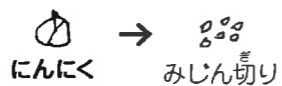
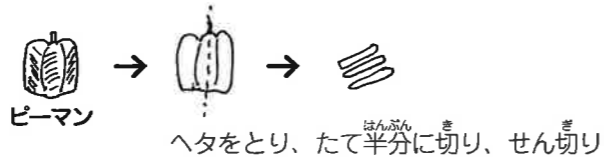
日本人が大好きな味に、カレー味があります。カレー味に欠かせないカレー粉は、いろいろな香辛料を合わせたものです。カレーライスのカレールウはその代表的なものです。日本では洋風、中華、和風、いろいろな料理にカレー粉を使います。スナックがし、せんべいなどにもカレー味があり、世界の申でも、とてもカレー味が好きな国民といえます。

材料 (4人分)

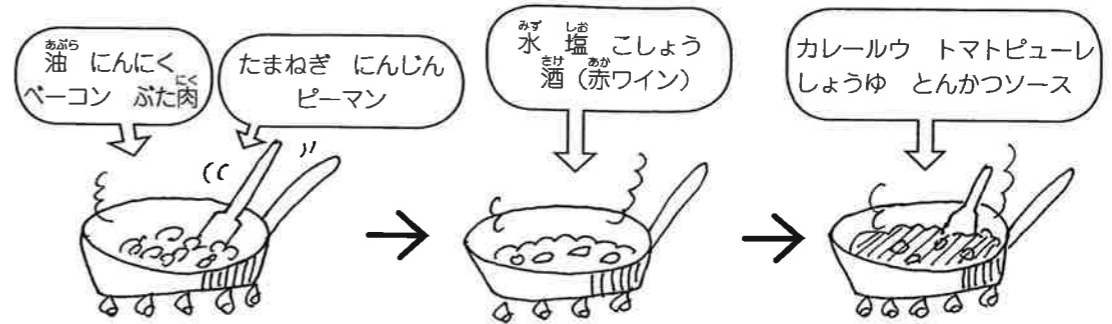
スパゲッティ	240g
油	大さじ2
油	少々
にんにく	1かけ
ベーコン	1まい
ぶたかた肉 (こま切れ)	100g
たまねぎ	1こ
にんじん	3cm
ピーマン	1こ
水	1カップ (200cc)
塩	小さじ1
こしょう	少々
酒 (赤ワイン)	大さじ1/2
油・バター	各大さじ1
小麦粉	大さじ3
カレー粉	大さじ2/3
トマトピューレ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
とんかつソース	大さじ1/2
ピザチーズ (粉チーズ)	大さじ1
パセリ	少々
生クリーム	大さじ1

作り方

1 材料を切る。



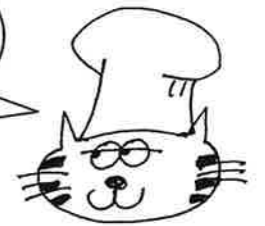
- 2 油でにんにく、ベーコン、ぶた肉をいため、たまねぎ、にんじん、ピーマンを入れ、さらにいためる。
- 3 水を加え、塩、こしょう、酒 (赤ワイン) を入れる。
- 4 カレールウを入れ、トマトピューレ、しょうゆ、とんかつソースを加える。



〈カレールウの作り方〉

- 1 油、バターを熱し、小麦粉を入れ、弱火でこがさないようにゆっくりいためる。
- 2 カレー粉を加え、粉がポロポロから、ネットリしてくるまでいためる。

市販のカレールウを利用してもOK!



- 5 仕上げにチーズ、生クリーム、パセリを入れる。
- 6 別のナベでスパゲッティをゆでる。ゆであがったら水分をきり、油をからめておく。
- 7 ゆでたスパゲッティと、カレーソースを別々にもりつけ、食べる時にソースをかける。

チーズ 生クリーム パセリ

