

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 とり肉 油揚げ ちくわ さんま かしわもち(小麦 だいず)	米 麦 米油 ごま油 三温糖 白ごま 上新粉 さとう 小麦粉	人参 椎茸 長ねぎ だけのこと 小松菜 人参 ちやし クレソン	かつお節 しょうゆ(小麦 だいず) みりん 酒 塩 しょうゆ みりん 特濃酢(小麦) 塩 こしょう 酒 塩
2日(金)	牛乳 ぶた肉 とりさきみ ぶた肉	中粉粉 サラダ油 ゴマ油 米油 マヨネーズ(卵 だいず りんご) ねりごま 三温糖 白ごま 小麦粉 さとう ラード でんぷん 植物油	玉ねぎ しいたけ きゃべつ ちやし 長ねぎ 生薑 木くらげ ごぼう きゅうり 人参 コーン こんにゃく粉 玉ねぎ	塩 かん水 こしょう しょうゆ 塩 イースト 塩 しょうゆ チキンブイヨン
7日(水)	牛乳 ぶた肉 ひしき ちくわ 甘口白みそ(だいず) 納豆 くだもの	米 麦 じゃがいも 米油 三温糖 ピーナッツバター(ピーナッツ だいず) 三温糖 コールスロートレッシング(卵 だ いず) 三温糖 マヨネーズ(卵・だいず・りんご) マヨネーズ パン粉	こんにゃく 玉ねぎ にはく 人参 椎茸 白菜キムチ(小麦 りんご だいず さば) 人参 きゅうり 大根 くだもの	みりん しょうゆ かつお節 酒 塩 酢(小麦) 塩 塩 こしょう マスタード
8日(木)	牛乳 脱脂粉乳 だいず ぶた肉 ウインナー とりさきみ ホキ チーズ	小麦粉 さとう ショートニング(だいず) 小麦粉 脱脂 じゃがいも 三温糖 でんぷん 米油 コールスロートレッシング(卵 だ いず) 三温糖 マヨネーズ(卵・だいず・りんご) マヨネーズ パン粉	人参 玉ねぎ セロリー マッシュルーム ピーマン ゴーヤー きゅうり コーン レモン果汁 パシル粉 ローズマリー粉	塩 イースト 塩 ケチャップ トマトピューレ こしょう 塩 こしょう マスタード
9日(金)	牛乳 ハム 赤みそ(だいず) 牛肉 牛乳	中粉粉 サラダ油 白ごま ごま油 三温糖 でんぷん こめ油 さつまいも だいず油 水あめ 三温糖 でんぷん 黒ごま	ちやし 長ねぎ にはく 生薑 メンマ(小麦 だいず) にはく ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン だけのこと 人参	かん水 塩 みりん かつお節 とりがら ぶた骨 オイスターソース(だいず) しょうゆ みりん ホークブイヨン(とり肉 ぶた肉) 酒 しょうゆ
12日(月)	牛乳 小麦ごはん ハヤシライス 野菜スクランブル くだもの	米 麦 薄力粉 ハヤシライス(小麦 ぶた 肉 牛肉 だいず) 米油 マーガリン(乳、だいず、ぶた肉) 米油	にはく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリー トマト ピーマン りんご 人参 玉ねぎ コーン 小松菜 パセリ くだもの	ウスターソース(だいず りんご) 赤ワイン カレー粉 ケチャップ とりがら 塩 塩 こしょう 酢(小麦) 塩 こしょう
13日(火)	牛乳 あわこはん 煮つけ アーモンドみそ さばの照り焼き	米 あわ 三温糖 こめ油 アーモンド 白ごま 三温糖 米油 三温糖	大根 人参 こんにゃく いんげん しいたけ おろし生薑(小麦)	かつお節 しょうゆ みりん 酒 塩 みりん 酒 しょうゆ 酒 みりん
14日(水)	牛乳 (ビビンバ) 麦ごはん 肉みそ ナムル ワンタンスープ くだもの	米 麦 三温糖 米油 ごま油 白ごま ごま油 三温糖 小麦粉 植物油 脱脂 ごま油	しょうが にはく 木くらげ ちやし 小松菜 人参 ねぎ だけのこと しょうが しいたけ 人参 きゃべつ えのきだけ 玉ねぎ 長ねぎ くだもの	しょうゆ みりん 豆板醤 塩 しょうゆ 酢(小麦) 塩 しょうゆ こしょう かつお節 とりがら ぶた骨 みりん
15日(木)	牛乳 ホロホロキューシー ハワイヤイリチー ターンムコロッケ (乳 だいず 小麦) バナナ(中学校のみ)	米 こめ油 田芋 さとう マーガリン(卵、 だいず、ぶた肉) でんぷん だいず油 パン粉 小麦粉	人参 大根 山菜菜 えのきだけ しいたけ ハワイヤ 人参 にはく バナナ	かつお節 しょうゆ みりん 塩 かつお節 漬物 しょうゆ 塩 塩
16日(金)	牛乳 コッパン ヌードルスープ 魚の花巻やき ●きのこのレモンソースかけ (卵)	小麦粉 さとう ショートニング(だいず) スバゲティ(小麦) マヨネーズ(卵・だいず・りんご) 三温糖 でんぷん	玉ねぎ きゃべつ 人参 セロリー パセリ マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン えのきだけ しめじ 人参 小松菜 しもん果汁	塩 イースト 塩 こしょう とりがら 塩 こしょう しょうゆ 塩

19日 (月) コザ中	牛乳 あねごはん ウーリジシ 野菜いため スレルーのから揚げ	牛乳 ぶたローズ ベーコン(ぶた肉、だいず) とうふ きびなご	米 あわ 米油 薄力粉 でんぷん だいず油	しいたけ こんにゃく 冬瓜 ねぎ きやべつ 玉ねぎ 人参 ちやし たら	しょうゆ みりん 塩 ぶた骨 かつお節 しょうゆ 塩 塩 こしょう ガーリックパウダー	
20日 (火)	牛乳 ながよし胚芽パン シーフードチャウダー ハンバーグのソースがけ(と り肉 だいず 小麦 乳 牛肉) くだもの	牛乳 脱脂粉乳 えび ホキ あさり 脱脂粉乳 生クリーム とり肉	小麦粉 さとう 胚芽 ショートニング(だいず) じゃがいも 米油 薄力粉 マーガリン(乳 だいず ぶた 肉) パン粉 牛脂 植物油 脂 さと う でんぷん 米油	人参 玉ねぎ 青豆 しめじ 玉ねぎ ピクルス マッシュルーム くだもの	塩 イースト 白ワイン 塩 こしょう ソイグ しょうゆ*ガキヤップ デミグラスソース(小麦 乳 牛肉 とり肉 ぶた肉 だいず) ウスターソース(だいず、 りんご)	
21日 (水)	牛乳 麦ごはん けんちん汁 鮭のりかけ ひじきと野菜のとうふ揚げ (だいず 卵 小麦)	牛乳 とうふ 油揚げ ぶた肉 鮭 しらすぼし(えび・蟹) 糸けすり節 青のり 魚すり身 とうふ ひじき だいずタンパク 卵	米 麦 さといち 三温糖 白ごま さとう でんぷん 植物油 脂	米 麦 さといち 三温糖 米油 マヨネーズ(卵 だいず りん ご) 白ごま 三温糖	こんにゃく 大根 人参 ごぼう しめじ 小松菜 人参 枝豆 玉ねぎ	かつお節 しょうゆ 塩 みりん 薄口しょうゆ(小麦、だいず) 酒 塩 塩
22日 (木)	牛乳 中華おこわ チンゲン菜いため アーサ卵やき (卵 小麦 だいず)	牛乳 ぶた肉 しらすぼし(えび・蟹) ひじ き ベーコン(ぶた肉、だいず) 卵 アーサ	米 もち米 ごま油 でんぷん 米油 でんぷん 植物油	米 麦 さといち 三温糖 米油 マヨネーズ(卵 だいず りん ご) 白ごま 三温糖	長ねぎ しいたけ 人参 しょうが にんにく チンゲン菜 人参 玉ねぎ しめじ 白菜 たけのこ にんにく 生姜	酒 しょうゆ オイスターソース(だいず) 塩 ポークパイオン かつお節 塩 しょうゆ 酒 みりん 塩
23日 (金)	牛乳 麦ごはん 根菜の炒め煮 魚の人参ソース焼き たくあん漬	牛乳 とり肉 だいず ちくわ 鮭 白みそ(だいず)	米 麦 さといち 三温糖 米油 マヨネーズ(卵 だいず りん ご) 白ごま 三温糖	米 麦 さといち 三温糖 米油 マヨネーズ(卵 だいず りん ご) 白ごま 三温糖	しょうゆ みりん 塩 かつお節 しょうゆ 塩 塩 こしょう 特濃酢(小麦)	
26日 (月) 鳥袋小 山内中 安藤田 中	牛乳 麦ごはん パパイヤブシ ちすく酢 チキアギ	牛乳 ぶた肉 厚揚げ ちすく いか 魚すり身 卵	米 麦 じゃがいも 三温糖 米油 三温糖 だいず油	パパイヤ 人参 エリンギ しいたけ いんげん こんにゃく きゅうり レモン 青豆 人参 ごぼう	しょうゆ みりん かつお節 塩 酢 しょうゆ かつお節 みりん 酢 しょうゆ 塩	
27日 (火)	牛乳 麦ごはん 麻婆カレー ビーフンサラダ くだもの	牛乳 とうふ ぶたひき肉 だいず 甜麺粉(小麦 だいず ごま) 赤みそ(だいず) ハム(ぶた肉 だいず とり肉)	米 麦 三温糖 ごま油 でんぷん 米油 ピーナツ ごま油 白ごま 三 温糖	米 麦 三温糖 ごま油 でんぷん 米油 ピーナツ ごま油 白ごま 三 温糖	カレー粉 オイスターソース(だいず) しょうゆ 塩 酢 しょうゆ 塩 くだもの	
28日 (水)	牛乳 高菜ごはん 野菜いため 魚のゆずみそ焼き	牛乳 とり肉 油揚げ ツナ ぶた肉 ホキ 赤みそ(だいず) 白みそ(だ いず)	米 麦 白ごま 米油 こめ油 三温糖	高菜漬(小麦 だいず) からし菜 人参 きやべつ 人参 玉ねぎ ちやし たら ゆず	薄口しょうゆ 酒 塩 かつお節 しょうゆ 塩 みりん	
29日 (火) 安藤田 小5年	牛乳 あねごはん チムシシ ●白菜ちりめん(えび・蟹) 魚の生姜やき	牛乳 ベーコン(ぶた肉、だいず) あさり いか ハム(ぶた肉 だいず とり肉) 卵 チーズ	スバゲイ(小麦) 米油 マーガリン(乳、だいず、ぶた肉) 米油 でんぷん 植物油 アーモンド	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 小松菜 こんにゃく きやべつ いんげん 人参 コーン	白ワイン 七味唐辛子(ごま) 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 塩	
30日 (水) 安藤田 小5年 野里小 4年	牛乳 あねごはん チムシシ ●白菜ちりめん(えび・蟹) 魚の生姜やき	牛乳 ぶたローズ 白みそ(だいず) 赤みそ(だいず) しらすぼし(えび・蟹) こんぶ ホキ	米 麦 じゃがいも 三温糖 白ごま 三温糖	大根 にんにく 人参 たら 白菜 人参 おろし生姜(小麦)	ぶた骨 かつお節 塩 しょうゆ 酢 塩 しょうゆ みりん 塩	

○給食費は期限内に納めましょう。○食材の都合により献立の変更をすることがあります。

※しょうゆ、薄口しょうゆ、酢、特濃酢のアレルギー食材については、月はじめで使用した日のみ記載しています。その日以降については記載はしていませんが、アレルギーは同じになっています。

5月 給食だより

沖縄市立給食センター
第一調理場



新緑が目にあふひい、さわやかな季節になりました。新学期が始まり、もうすぐ1カ月です。子どもたちは新しい環境に慣れてきたころでしょう。さて、もうすぐゴールデンウィークが始まります。旅行や行楽など、お弁当を持って出かける機会も増えると思いますが、これから夏に向けて気温が上がり、食中毒菌が活発になる季節です。お弁当を作る際には、より一層、衛生管理に注意が必要です。

調理の前に手をよく洗い、清潔な調理器具を使う

加熱する食品は、中までしっかりと火を通す

お弁当作りのポイント

ご飯やおかずをしっかりと冷ましてからふたをする

おにぎりは素手ではなく、ラップなどを使って握る

気をつけたい「ペットボトル飲料」

持ち運びに便利なペットボトル飲料ですが、口をつけたものをそのまま置いておくと、飲み物の中に菌がどんどん増えていきます。コップなどに入れて飲むか、一度口をつけたものは早めに飲みきるようにしましょう。

お弁当は、なるべく涼しい所で保管を。暑い日は保冷剤を活用するなど、温度が上がらないよう気をつけましょう。食べる前の手洗いも忘れずに！



こどもの日は「端午の節句」ともいいます。「端午」とは「月はじめの午の日」（端午は、物事のはじまりという意味）のことで、「午」が「五」に通じることから、毎月5日をいうようになり、それが特に5月5日に限定されるようになりました。

こどもの日の食べ物の一つに、かしの葉でもちをくるんだ「かしのもち」があります。かしの葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないので、「子孫繁栄（家が代々続いていく）」という縁起をかつぎ、子どもの健やかな成長を願って使われるようになったそうです。



1日を元気にスタート!! 「早寝・早起き・朝ごはん」

朝ごはんを食べずに登校して、おなかがすいて勉強や運動に集中できずにボーッとしてしまったり、イライラしたりしたことはありませんか？ 朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。

こんな人はいませんか？

食べる時間がありません。

20~30分早く起きるようにしましょう。そのためには前日の夜に早く寝ることが大切です。

おなかがすいていなくて、食べられません。

前日の夜遅くに、何が食べていませんか？ 夕飯は、なるべく寝る2時間前までに済ませ、夜食はひがえましょう。

朝ごはんが用意されていません。

台所や冷蔵庫にあるものから、3つのグループを考えてバランス良く食べるようにしましょう。

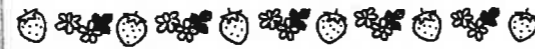
<p>おもにエネルギーのもとになる食品</p>	<p>おもに体をつくるもとになる食品</p>	<p>おもに体の調子を整えるもとになる食品</p>
-------------------------	------------------------	---------------------------



フレンチエッグ



卵は栄養があつていろいろな料理に
利用でき、いろいろな料理に利用でき、
常備しておけば心強い、食べ物の優等
生です。世界中で多くの卵料理が食べ
られています。卵料理は、卵だけのシ
ンプルなものもおいしいですが、野菜、
肉、魚かいなど、いろいろな材料との
相性も良いのが人々に好まれるのでし
ょう。

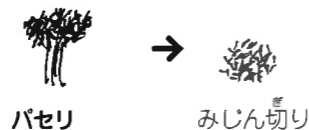
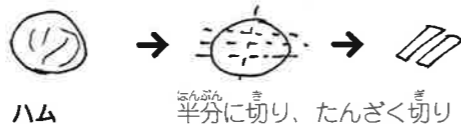


材料 (4人分)

じゃがいも (中)	4こ
バター	大さじ2
牛にゅう	100cc
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ハム	4まい
たまご	4こ
牛にゅう	100cc
生クリーム	80cc
塩	小さじ1/3
ナツメグ	少々
ピザ用チーズ	大さじ4
パセリ	少々
カップ (耐熱のもの)	

作り方

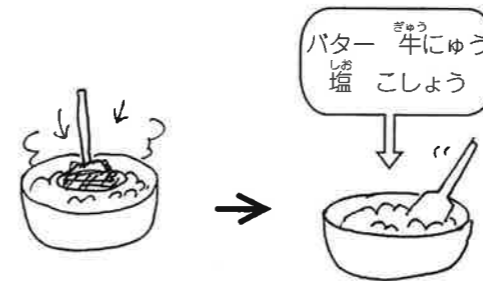
1 じゃがいもをゆでるか蒸す。



2 じゃがいもをゆでるか蒸す。



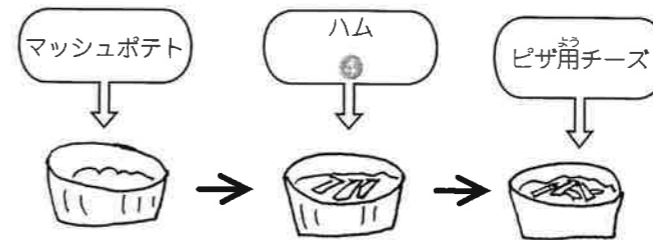
3 ジャがいもを熱いうちに皮をむいてつぶし、バター、牛にゅう、塩、こしょうを加えてまぜ、マッシュポテトにする。



4 ボウルに、たまご、牛にゅう、生クリーム、塩、ナツメグをまぜ合わせておく。

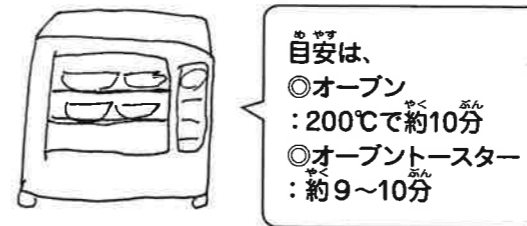


5 カップにマッシュポテトをしき、ハムと④を入れて、ピザ用チーズをかける。



カップは、アルミ、耐熱の紙、グラタン皿など。大きな容器に入れて、食たくで取り分けても良いです。

6 オープンかオーブントースターで焼く。



7 仕上げにパセリをふる。

