

平成26年 9月 学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

沖縄市立学校給食センター  
諸見調理場 ☎933-5453

曜日	献立名	血や肉・骨を作る (赤の食品)	熱や力になるもの (黄の食品)	体の調子を整えるもの (緑の食品)	調味料・アレルギー源等
1 (月)	牛乳	牛乳			
	ひじきご飯	豚肉 うす揚げ ひじき	米 油 ごま	人参 ごぼう しいたけ あお豆	削り節 しょうゆ
	魚の西京焼き	さば みそ	砂糖		みりん 酒
	冬瓜汁	鶏肉 豆腐		冬瓜 人参 しめじ ねぎ	削り節 しょうゆ
2 (火)	果物				
	牛乳	牛乳			
	焼きそば	豚肉	中華そば 油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きくらげ	ウスターソース(りんご 大豆) とんかつソース(りんご) カレー粉
	ポテトフライ		じゃがいも 油 小麦粉 でん粉		
3 (水)	ピーンズサラダ	キドニーピーンズ ひよこまめ 白いんげん豆	マヨネーズ(酢 でんぷん 砂糖 植物油) 砂糖 ごま	フロッコリ カリフラワー きゅうり 人参	シークアーサー
	ヨーグルト	ヨーグルト			乳
	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦		
4 (木)	中身汁	中身 豚肉		ねぎ しいたけ こんにゃく しょうが	削り節 しょうゆ
	ゴーヤーチャンプルー	豆腐 ポーク(豚肉 鶏肉) 卵	油	ゴーヤー 人参	しょうゆ
	納豆みそ	納豆 みそ 削り節	油 砂糖	ねぎ	
	焼きししゃも	ししゃも			
5 (金)	牛乳	牛乳			
	胚芽パン		パン		小麦 乳 大豆
	麦のポターージュ	とり肉 あさり 生クリーム 脱脂粉乳	麦 マーガリン 小麦粉 油	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム 白いんげん豆 パセリ コーン	鶏ガラ 豚骨 乳
	野菜スクランブル	卵 ベーコン(豚肉 大豆)	油	人参 コーン 小松菜	
6 (土)	果物			黄桃	
	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦		
	酢豚	豚肉	油 でん粉 砂糖	人参 ピーマン たけのこ パイン 玉ねぎ	ウスターソース(りんご 大豆) ポークブイオン(豚肉 鶏肉) ケチャップ しょうゆ 酒 酢
7 (日)	春雨スープ	絹ごし豆腐 かに	春雨	人参 白菜 ねぎ	豚骨 鶏がら 削り節 しょうゆ
	ギョウザ	豚肉	小麦粉 ごま	キャベツ 玉ねぎ 白菜	豚肉 大豆 ごま 小麦
	果物				
	牛乳	牛乳			
8 (月)	麦ご飯		米 麦		
	三色そばろ	豚肉 鶏肉 卵	油 砂糖	人参 からし菜 たけのこ こんにゃく	しょうゆ みりん 酒
	もずくの味噌汁	もずく 豆腐 みそ		冬瓜	削り節
	みたらし団子		白玉粉 もち粉 砂糖		しょうゆ みりん
9 (火)	牛乳	牛乳			
	揚げパン	きな粉	パン 油 砂糖 アーモンド		小麦 乳 大豆
	野菜のデミグラスソース煮	鶏肉 生クリーム	油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ セロリ しめじ 冬瓜 フロッコリ 白いんげん豆	豚骨 鶏がら デミグラスソース(小 麦 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉) トマト ソース(大豆) ワイン
	コーンサラダ	鶏肉	マヨネーズ(酢 でんぷん 砂糖 植物油) 砂糖 ごま	コーン キャベツ 人参 きゅうり ピクルス	シークアーサー 酢
10 (水)	牛乳	牛乳			
	ラーメン	豚肉	中華麺 ごま油	キャベツ もやし コーン たけのこ きくらげ にんにく しょうが 長ねぎ	豚骨 鶏がら 削り節 しょうゆ オイスターソース(カキエキス 砂糖 魚醤)
	肉団子のもち米蒸し	豚肉 鶏肉 たまご	もち米 でん粉 ごま油	玉ねぎ 人参 にら にんにく しょうが	しょうゆ 酒
	●中華和え(イカ)	イカ わかめ	ごま 砂糖	人参 モーウィ	しょうゆ 酢

11 (木)	牛乳	牛乳			
	昆布ジュース	豚肉 昆布 うす揚げ かまぼこ	米 油	人参 しいたけ ごぼう からし菜	削り節 ポークブイオン(豚肉 鶏肉) 酒 しょうゆ
	ゆし豆腐	豆腐 みそ		ねぎ	削り節
	梅肉あえ	削り節	砂糖	パパイヤ 人参 梅肉 きゅうり	酢
12 (金)	魚の人参ソース焼き	ほき	マヨネーズ(酢 でんぷん 砂糖 植物油)	裏ごし人参	
	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦		
	ポークカレー	豚肉 レバー	油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳 大豆 豚 肉)	玉ねぎ 人参 かぼちゃ ピーマン セロリ にんにく	カレー(小麦 大豆 鶏肉 牛肉 豚肉) 豚骨 鶏がら ケチャップ チャツネ(りんご)リンゴピューレ(り んご)ウスターソース(りんご 大豆)
13 (土)	ゆで卵	卵			
	ピクルスと和え		ごま 砂糖	ピクルス 人参 大根	酢
	果物				
	牛乳	牛乳			
14 (日)	鶏めし	鶏肉 うす揚げ	米 油 ごま	人参 ごぼう しいたけ あお豆	しょうゆ 酒
	竹輪のマヨネーズ焼き	竹輪 削り節	マヨネーズ(酢 でんぷん 砂糖 植物油)		練りわさび
	味噌汁	豚肉 豆腐 みそ		へちま ねぎ	削り節
	ひじきのツナ和え	ひじき ツナフレーク	砂糖	人参 きゅうり キャベツ	しょうゆ 酢 シークアーサー
15 (月)	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦		
	冬瓜のカレー煮	豚肉 厚揚げ	油 でん粉	人参 しめじ 小松菜 にんにく	カレー(小麦 大豆 鶏肉 牛肉 豚肉) 豚骨 鶏ガラ しょうゆ 酒
	大豆かりんとう	大豆 カエリ(えび)	アーモンド ごま でん粉 砂糖 はちみつ 水あめ		しょうゆ
16 (火)	果物				
	牛乳	牛乳			
	茄子ミートスパゲティ	牛肉 豚肉 大豆	スパゲティ オリーブ油	茄子 人参 玉ねぎ ピーマン セロリ マッシュルーム トマト	デミグラスソース(小麦 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉) ポークブイオン(豚肉 鶏肉) ケチャップ トマトソース (大豆) ワイン
	アスパラソテー	ウィンナー(豚肉 大豆)	油	グリーンアスパラ 人参 コーン しめじ	しょうゆ
17 (水)	スコーン	卵 ヨーグルト 生クリーム	小麦粉 パター 砂糖		ベーキングパウダー
	小魚	片口いわし(えび・かに)			
	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦		
18 (木)	テンジャオロース	牛肉	ごま油 でん粉	ピーマン たけのこ 人参 きくらげ にんにく	オイスターソース(カキエキス 砂糖 魚醤) しょうゆ みりん 酒
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン(小麦 大豆 豚 肉 ごま)	白菜 しいたけ たけのこ ねぎ しょうが	鶏ガラ 豚骨 削り節 しょうゆ
	魚のから揚げ	魚	油 小麦粉 でん粉		
	果物				
19 (金)	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦		
	魚のから揚げ	魚	油 小麦粉 でん粉		
	牛乳	牛乳			
20 (土)	麦ご飯		米 麦		
	ごぼうのみそ炒め	豚肉 チキアギ みそ	油 ごま	ごぼう 人参 こんにゃく きくらげ	削り節 しょうゆ みりん
	揚げだし豆腐	豆腐	油 でん粉	ねぎ	削り節 しょうゆ
	すまし汁	わかめ 卵 あさり		たけのこ ねぎ	削り節 しょうゆ
21 (日)	果物				
	牛乳	牛乳			
	胚芽パン		パン		小麦 乳 大豆
	チリマカロニ	牛肉 豚肉 大豆	マカロニ 油	人参 玉ねぎ きくらげ ピーマン セロリ マッシュルーム にんにく	トマトソース(大豆) ケチャップ ウスターソース(りんご 大豆) チリソース(トマト 玉ねぎ にんにく)
22 (月)	●キャベツサラダ(チリメン)	鶏肉 チリメン(えび)	オリーブ油 砂糖	キャベツ 人参 コーン ピーマン きゅうり	シークアーサー 酢
	ジャム		ママレード 水あめ リンゴピューレ(りんご)	人参	

# 日本の食生活の知恵を知ろう! ~敬老の日~

世界一の長寿国、日本。四方を海に囲まれ、春、夏、秋、冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先はこの国の風土に適した料理を作り上げてきました。とくにご飯を中心に、魚介類、野菜、海そうをよく食べる日本料理は、今、そのヘルシーさで世界から注目されています。

26 (金)	牛乳	牛乳			
	うどんご飯	豚肉 うす揚げ ひじき	米 油 ごま	人参 しめじ たけのこ 青豆	削り節 しょうゆ 酒 うちめん粉
	魚のサクサク焼き	魚 デーズ	クルトン(小麦 乳 大豆) マヨネーズ(酢 でんぶん 砂糖 植物油)	パセリ	乳
29 (月)	トマトと卵のスープ	卵 鶏肉 絹ごし豆腐	じゃがいも でん粉	トマト 玉ねぎ ねぎ	削り節 しょうゆ
	モーウィの和え物		砂糖	モーウィ 人参	酢 シークァーサー
	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦		
30 (火)	シブインブシー	豚肉 厚揚げ 昆布 竹輪	油 砂糖	人参 冬瓜 小松菜	削り節 しょうゆ
	グルクンフライ	グルクン	油 小麦粉 パン粉		
	㊦ふりかけ(チリメン)	チリメン(エビ) 削り節 背のり	さとう ごま	ゆかり粉	
	牛乳	牛乳			
30 (火)	パン		パン		小麦 乳 大豆
	あさりチャウダー	とり肉 あさり 脱脂粉乳	油 小麦粉 マーガリン じゃがいも	にんじん 玉ねぎ セロリ コーン マッシュルーム いんげん豆 パセリ	菜ガラ 豚骨 乳
	パパイヤサラダ	とり肉	マヨネーズ(酢 でんぶん 砂糖 植物油) 砂糖	パパイヤ きゅうり キャベツ 人参 コーン ピクルス	酢 シークァーサー 粗マスタード
	焼きハム	ハム(豚肉 大豆)			
	果物				

1、右欄「アレルギー関連表示」には、食品衛生法に定められている27品目を表示してあります。

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 エビ カニ	あわび いか いくら 鮭 鯖 大豆 豚肉 牛肉 鶏肉 ゼラチン ごま カシューナッツ まつたけ やまいも りんご バナナ もも オレンジ キウイフルーツ くるみ

- ㊦印は食品アレルギー対応児童生徒への提供があります
- 加工食品に関しては、原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示してあるものもあります。
- 食材料の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。  
※特に、果物や葉野菜は天候や価格によって変動することが多くなっていますのでご理解ください。

夏休みが終わり、学校生活が始まりましたが、調子が悪い、体がだるいと感じることはありませんか？ それは生活リズムが乱れているからかもしれません。元気にすくすくするためにも、生活リズムをととのえましょう。



## 生活リズムをととのえるためにできること

わたしたちの体には「朝になると起き、夜になると眠る」というリズムがあります。このリズムは夜ふかしや朝寝坊、朝ごはんを食べない日が続くとどんどん乱れてしまいます。生活リズムをととのえるには、毎日決まった時間に起きて朝の光を浴びる、バランスのよい食事(特に朝ごはん)をしっかり食べる、夜は早めに寝ることが大切です。また、夜早く寝るためにも日中は適度に体を動かすようにしましょう。



<p>「まごはやさしい」で日本の伝統的な食べ物のよさを知りましょう。</p> <p>豆類。とくに大豆はご飯と合わせることで理想のたんぱく質源になります。</p>	<p>ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体にいいあぶらも含まれます。</p>	<p>わかめなどの海そう類。カルシウム、ミネラル、食物繊維が豊富です。</p>
<p>野菜。四季折々に旬の野菜をいただきます。ビタミンや食物繊維の宝庫です。</p>	<p>魚類。良質のたんぱく源であり、体や脳によいはたらきをするあぶらが豊富です。</p>	<p>しいたけなどのきのこ類。これからおいしくなりますね。食物繊維、そしてうま味成分が豊富です。</p>
<p>いも類。意外に低カロリーで、食物繊維やビタミンC、ミネラルも多く、ヘルシーな食材です。</p>		

### おにぎりいろいろ

気候のよい秋は行楽シーズン。お弁当を持って出かける機会も増えるのではないのでしょうか。お弁当の定番のおにぎりは、中に何が入っているか、食べる時にワクワクしますよね。梅干しにサケ、タラコ、ツナ...どんな具が好きですか？  
いろいろなおにぎりを紹介します。

### 真のアレンジ

削り節にしょうゆを混ぜ、角切りチーズを合わせる。

しょうがのみじん切りをごま油で炒めてしょうゆを加え、刻んだたくあんと合わせる。

刻んだしば漬けと、いり卵を合わせ、ご飯に混ぜ込む。

焼きザケをほぐし、白ごまと一緒にご飯に混ぜ込む。

このお好みの具を入れたおにぎりに、みそ(または、しょうゆ)をつけて、オーブントースターで焼く。