

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
6日(月)	牛乳	米 赤米			
赤米ごはん					
中身汁	中身 豚肉		椎茸 こんにゃく ねぎ 生姜	塩 しょうゆ 花かつお 豚骨	
デークニーイリチー	昆布 豚肉 ちきあげ	米油	切り干し大根 人参 からし菜	塩 しょうゆ みりん 花かつお	
魚の柚子みそ焼き	さわら 赤みそ 白みそ	三温糖 白ごま	きざみ柚子	みりん	
7日(火)	牛乳	米 押し麦 米油 マーガリン	大根 人参 白菜 山東菜 大根葉 椎茸 金美人参	しょうゆ 塩 花かつお 豚骨	
七草粥	豚肉 アーサ みそ				
ごぼう炒め	豚肉 ひじき	すりゴマ 白ごま 三温糖 米油 ごま油	ごぼう 玉ねぎ 人参 いんげん こんにゃく 生姜	酒 みりん しょうゆ 花かつお	
お芋の甘辛煮(揚げ①)		親芋 大豆油 三温糖 水あめ		しょうゆ	
果物(中学校のみ)			バナナ		
8日(水)	牛乳	米 あわ			
あわごはん					
鶏汁	鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ		ごぼう 白菜 人参 長ねぎ しめじ にんにく 生姜	鶏がら 花かつお	
五目豆	豚肉 ひじき だいず ちきあげ	三温糖 ごま油	大根 人参 レンコン 竹の子 いんげん	花かつお しょうゆ 酒 みりん 塩	
小魚のクルマミ甘がらめ	カエリ	アーモンド クルミ 白ごま 三温糖 水あめ		しょうゆ	
9日(木)	牛乳	米 麦			
麦ごはん					
ハヤシライス	牛肉	小麦粉 マーガリン 三温糖 米油	にんにく しめじ 玉ねぎ マッシュルーム 人参 セロリ ピーマン 赤ピーマン	赤ワイン ウスターソース ケチャップ コショウ デミグラスソース 鶏がら トマトピューレ 塩	
彩りハリハリ漬け	糸けすり	白ごま 三温糖	白菜 きゅうり キクラゲ たくあん漬け 人参	酢 しょうゆ	
ヨーグルト	ヨーグルト				
10日(金)	牛乳				
たらこスパゲッティ	たらこ イカ のり	スパゲッティ オリーブオイル マーガリン	しめじ 人参 玉ねぎ ピーマン にんにく	白ワイン コショウ 薄口しょうゆ	
豆ポテサラダ	レッドキドニー	じゃが芋 マヨネーズ 三温糖	胡瓜 コーン 干しぶどう 苺枝豆	薄口しょうゆ 塩 コショウ	
くるま鮫と鶏肉のフゲット【小麦 鶏肉 大豆】	鶏肉	なたね油 麩	にんにく	しょうゆ 塩 コショウ	
果物			みかん		

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
14日(火)	牛乳	小麦粉 ショートニング 胚芽 砂糖			
胚芽あみパン				塩 イースト	
白いんげんのポタージュ	白大豆インゲン ベーコン 生クリーム	じゃが芋 小麦粉 米油 マーガリン	人参 玉ねぎ パセリ	鶏がら 塩 コショウ	
ベジタブルエッグ	卵 プレスハム チーズ	米油	ピーマン 人参 玉ねぎ コーン	塩 コショウ	
アーモンド		アーモンド 植物油		塩	
15日(水)	牛乳	米 麦			
牛乳					
麦ごはん					
きのこもすくのスープ	もすく	すりゴマ	大根 椎茸 人参 ネギ 生姜	塩 薄口しょうゆ 鶏がら コショウ 花かつお	
牛肉の中華炒め	牛肉 だいず	三温糖 ごま油	にんにく 玉ねぎ もやし 人参 竹の子 チンゲン菜 キクラゲ 生姜	酒 しょうゆ 塩 ウスターソース オイスターソース	
肉餃子(小学校)【小麦 だいず 豚肉】	豚肉	豚脂 小麦粉 植物油 砂糖	キャベツ ネギ くらにんにく	しょうゆ 塩	
肉餃子(中学校)【小麦 だいず 豚肉】	豚肉	豚脂 小麦粉 植物油	キャベツ 玉ねぎ 白菜 生姜 にんにく	塩 しょうゆ 魚介エキス	
16日(木)	牛乳	米 押し麦 三温糖 米油 白ごま	人参 竹の子 枝豆 ネギ	花かつお 酒 塩 しょうゆ	
牛乳					
炊き込みご飯	豚肉 ひじき 油揚げ				
大根と柚子の和え物	鶏ささみ 糸けすり	三温糖	小松菜 大根 人参 しめじ 柚子 シークワーサー	しょうゆ リンゴ酢	
あんかけ豆腐(揚げ②)	豆腐	小麦粉 大豆油 三温糖 米油	キクラゲ コーン 長ねぎ 生姜	しょうゆ 酒 みりん 塩 花かつお コショウ	
17日(金)	牛乳	小麦粉 大豆油 三温糖 米油	玉ねぎ 人参 ほうれん草 椎茸	しょうゆ 塩 かつお節	
牛乳					
カレーうどん	豚肉 なたね油揚げ	うどん カレールー	人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ 椎茸	カレー粉 塩 花かつお	
春菊とあさりの磯和え	あさり しらす干し のり	三温糖 白ごま すりゴマ	春菊 キャベツ もやし コーン	しょうゆ	
干草焼き【卵 乳 小麦 鶏肉 だいず】	卵 鶏肉 チーズ	大豆油 なたね油 砂糖	玉ねぎ 人参 ほうれん草 椎茸	しょうゆ 塩 かつお節	
果物			りんご		

※トマトケチャップ(トマト)

※トマトソース(だいず)

※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)

※ウィンナー(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)

※コチジャン(だいず)

※焼きぶた(豚・だいず・卵・乳)

※トマトピューレ(トマト)

※チキンピヨ(鶏肉)

※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(えびが混ざる漁法で採取されています。)

※コールスロードレッシング(卵・だいず)

※中濃ソース(りんご)

※乳化剤(卵・だいず)

【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)
- ※テンメンジャン(だいず・小麦)
- ※ポークピヨ(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)
- ※妻みそ・白みそ・赤みそ・甘口白みそ(だいず)
- ※りんご酢(りんご)
- ※ポークビーンズ(小麦・大豆・豚肉)

★練り製品(チキアギ・なたね・白かまぼこ・大丸かまぼこ・ちくわは、卵抜き)

平成26年 1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

献立名	赤の食品 (肉や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱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 (肉や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱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		
20日 (月)	牛乳 なかよしパン シーフードシチュー ベーコンキャベツのソテー ウインナー	牛乳 脱脂粉乳 イカ アサリ 貝柱 豆乳 ベーコン ウインナー	小麦粉 砂糖 ショートニング じゃが芋 米油 小麦粉 マーガリン オリーブオイル マーガリン	玉ねぎ ブロッコリー 人参 しめじ マッシュルーム 鶏がら 豚骨 塩 コショウ 塩 コショウ	イースト 塩	安慶田中	27日 (月)	牛乳 揚げパン (揚げ①) ポークビーンズ ごぼうのサラダ	牛乳 脱脂粉乳 きな粉 小麦粉 砂糖 大豆油 ショートニング 三温糖 粉黒糖 アーモンド 豚肉 ウインナー レッドキドニー 大豆 ポークビーンズ マヨネーズ 三温糖	小麦粉 砂糖 大豆油 ショートニング 三温糖 粉黒糖 アーモンド じゃがいも 三温糖 米油 でん粉 ごぼう きゅうり 赤ピーマン コーン	イースト 塩 塩 ケッチャップ トマトピューレ コショウ 塩 しょうゆ	室川小 宮里小 安慶田小	
21日 (火)	牛乳 あわごはん 卵入り野菜スープ さつま芋とブロッコリーのサラダ 鮭の香草カレー焼き	牛乳 米 あわ 卵 プレスハム レッドキドニー 鮭	米 あわ 白ごま ごま油 でん粉 さつま芋 アーモンド マヨネーズ 三温糖 米油	玉ねぎ 人参 キクラゲ えのき 椎茸 長ねぎ ブロッコリー きゅうり バジル オレガノ	しょうゆ 塩 鶏がら 花 かつお 薄口しょうゆ 塩 塩 コショウ 酒 カレー粉		28日 (火)	牛乳 麦ごはん イナムドゥッチ汁 パパイヤリチー 納豆みそ	牛乳 米 麦 豚肉 カステラかまぼこ 甘みそ 厚揚げ ベーコン 糸けずり 納豆 みそ	米 麦 こんにゃく 椎茸 生姜 パパイヤ 人参 からし菜 ねぎ 生姜	塩 花かつお 豚骨 塩 コショウ しょうゆ 酒 花かつお	コザ中 2年生 島袋 幼稚園 (試食会)	
22日 (水)	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 海藻サラダ 肉まん 【小麦 大豆 豚肉 鶏肉】	牛乳 米 麦 豆腐 豚ひき肉 だいず 赤みそ テンメンジャン わかめ 姫とさかのり つのまた 昆布 切りイ カゲル	米 麦 三温糖 ごま油 米油 でん粉 三温糖 ごま油 小麦粉 砂糖 植物油 でん粉 ラード 豚脂 ベーキングパウダー	玉ねぎ 人参 竹の子 長ネギ たら キクラゲ 椎茸 生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン 赤ピーマン こんにゃく 玉ねぎ	豆板醤 オイスターソース しょうゆ 塩 しょうゆ 酢 リンゴ酢 塩 塩 チキンブイヨン しょうゆ		29日 (水)	牛乳 クファージュシー ヌンクークラー グルクンのシークワ サーかけ(揚げ②廃油) 果物	牛乳 鶏ムネ肉 油揚げ ひじき 豚肉 昆布 厚揚げ グルクン 柑橘類	米 麦 三温糖 米油 三温糖 米油 小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖	人参 ごぼう こんにゃく 椎茸 ネギ 大根 人参 小松菜 椎茸 生姜 シークワサー レモン	花かつお 酒 しょうゆ ポークブイヨン 塩 しょうゆ みりん 酒 花かつお 塩 コショウ リンゴ酢 酢	コザ中 2年生 安慶田小 PTA (試食会)
23日 (木)	牛乳 高菜ごはん 里芋とつみれの煮込み サバの照り焼き 果物	牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏肉 豚肉 ちくわ サバ 柑橘類	米 麦 白ごま 米油 パン粉 砂糖 豚脂 里芋 米油 三温糖 サバ 柑橘類	高菜漬け 人参 からし菜 玉ねぎ にんにく 生姜 枝豆 大根 人参 ごぼう こんにゃく 椎茸 絹さや 生姜 酒 しょうゆ みりん	薄口しょうゆ 酒 塩 花かつお しょうゆ みりん 花かつお 塩 酒 しょうゆ みりん		30日 (木)	牛乳 あわごはん アーサのゆし豆腐汁 ソーキの煮つけ 胡瓜の梅和え	牛乳 米 あわ ゆし豆腐 アーサ 白みそ 赤みそ ソーキ 昆布 糸けずり	米 あわ 三温糖 米油 三温糖 三温糖	ネギ 大根 人参 こんにゃく いんげん 椎茸 生姜 もやし きゅうり コーン 梅肉	花かつお しょうゆ みりん 酒 花かつお 塩 酢	コザ中 2年生 宮里幼稚園 (試食会)
24日 (金)	牛乳 《 沖縄そば 》 ・沖縄そば種 ・そば汁 鮭チャンプルー スルルー(きびなご) のから揚げ (揚げ③廃油) 果物	牛乳 中力粉(小麦) サラダ油 豚肉 大丸かまぼこ 卵 豚肉 きびなご	中力粉(小麦) サラダ油 米油 麩 米油 小麦粉 でん粉 大豆油	かん水 塩 みりん 酒 しょうゆ 塩 花かつお 豚骨 塩 しょうゆ 塩 コショウ ガーリックパウダー りんご	かん水 塩 みりん 酒 しょうゆ 塩 花かつお 豚骨 塩 しょうゆ 塩 コショウ ガーリックパウダー		31日 (金)	牛乳 ごはん クリームスパイススープ きのことアスパラのソ テー 魚のアーモンド焼き	牛乳 米 鶏肉 だいず 生クリーム 脱脂粉乳 ウインナー ホキ 白みそ	米 じゃが芋 小麦粉 マーガリン カレールー マーガリン 米油 マヨネーズ 三温糖 アーモンド	カボチャ 人参 玉ねぎ 大根 小松菜 アスパラ キャベツ 人参 しめじ キクラゲ	塩 コショウ カレー粉 白ワイン 鶏がら 塩 コショウ 酒	コザ中 2年生

【 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)
- ※テンメンジャン(だいず・小麦)
- ※ポークブイヨン(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)
- ※ポークビーンズ(小麦・大豆・豚肉)

- ※トマトケチャップ(トマト)
- ※トマトソース(だいず)
- ※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)
- ※コチジャン(だいず)
- ※焼きぶた(豚・だいず・卵・乳)
- ※トマトピューレ(トマト)
- ※チキンブイヨン(鶏肉)
- ※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。)
- ※コールスロードレッシング(卵・だいず)
- ※中濃ソース(りんご)
- ※乳化剤(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)



1月給食だより



あけましておめでとうございます。早いもので、今の学年で過ごすのも最後の学期となり
ました。まだまだ寒い時期ですので、体調管理には
より一層気を付けましょう。

さて、「1年の計は元旦にあり」ということわざがあります。
「計画や目標は1年の始まりである元旦に立てると良い」という意味で、「最
初が肝心」ということです。食生活についても今年の目標を立て、どうす
れば目標を達成できるか、考えて書いてみましょう。



◆今年の食生活の目標は？(例：朝ごはんを必ず食べる。)

◆どうすれば目標達成できる？(例：早寝・早起きを心がける。)

鏡もち、鏡開き

鏡もちは、お正月に神様にお供えるための大小二段重
ねの丸いもちです。鏡もちの飾りには、おせち料理と同じ
ように縁起をかついだ食べ物が使われます。



※鏡もちの飾りや鏡開きを行う日は、地域によって異なる場合があります。

1月11日は「鏡開き」です。

鏡もちを下げて、神様のお下がりとして
お雑煮やお汁粉などに入れていただき、
1年の無病息災などを願う行事です。お供
え物に刃をかけてはいけないという習わ
しから、手や木づちなどで割ります。また、
「割る」は縁起の悪い言葉なので、縁起の良
い「開く」という言葉を使います。



1月24日
に
30日

全国学校給食週間

◆学校給食のはじまり

皆さんが毎日食べている「学校給食」。その始まりは明治22年、
山形県鶴岡町(現在は鶴岡市)にある私立忠愛小学校で、家庭が
貧しくお弁当を持ってこられない子どもたちのために無料で食事を
提供したことからといわれています。その後、全国で実施されるよう
になりましたが、戦争による食料不足で中止されてしまいました。



明治22年

◆全国学校給食週間とは

戦争が終わり、子どもたちの栄養不足を改善するために、外国な
どからの援助で給食が再開されました。昭和21年12月24日に新し
い学校給食が始まったことから、この日を「学校給食感謝の日」と
しましたが、冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月24日からの1
週間を「全国学校給食週間」とすることが決まりました。



現在

◆学校給食の役割

日本で学校給食が始まったのも、戦後再開されたのも、子どもた
ちを飢えから救うためでした。しかし現在では、食べることが困難だっ
たころから大きく変わり、偏った栄養摂取をはじめ、肥満や生活習
慣病の増加など、子どもたちの健康状態が心配されることから、バ
ランスの良い食事のお手本として、学校給食は“生きた教材”の
役割を担っています。



昔の給食には、どんなものがあったのでしょうか？

【主食】

●コッペパン
エネルギーを補うため、大きなコッペ
パンが定番でしたが、食べきれないという声
もありました。選んで、砂糖やきな粉をまぶ
した“揚げパン”は、今でも人気があります。
(昭和25年ごろ～)

●ソフトめん

うどんとスパゲッティの間のようなめ
んで、ミートソースやあんかけなどをか
けて食べました。
(昭和38年ごろ～)
※「こ飯(米飯)」が本格的に出るよう
になったのは、昭和50年代以降です。

【飲み物】

●ミルク
牛乳ではなく、牛乳から脂肪分を除いて
粉にした脱脂粉乳に、砂糖などを加えて温
めたもの。栄養はありましたが、独特の
おいしさと、あまり人気がありませんでした。
(昭和20～30年代)

【おかず】

●クジラ料理
香ばしさが安かったため、よく登場し
ました。硬くて臭みが強いため、食べやす
いよう工夫して料理されました。
(昭和20～50年代)





パンプキンシチュー

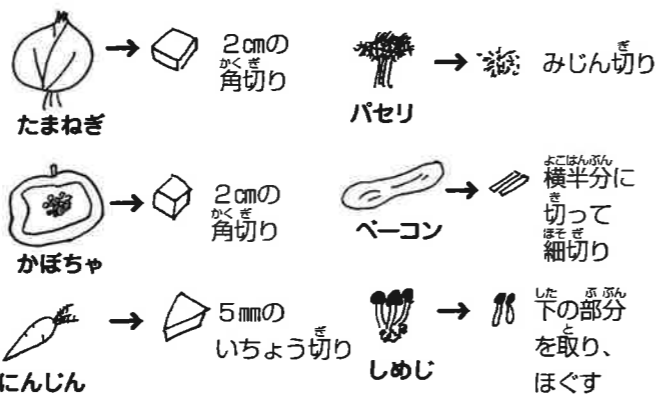


シチューとスープの違いはとろみです。シチューはバター、油、小麦粉で作るルーを入れて手に込んだ料理でトロツとしています。肉、魚介、野菜、芋など、何種類もの材料を入れることが多く、それぞれの材料の味が合わさり、コクのあるおいしさが出ます。時間をかけて煮込む料理で、主役のおかずにもなります。特に冬の寒い時には嬉しくなる料理です。

作り方

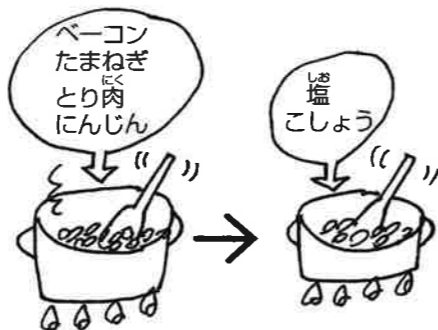
材料 (4人分)	
油	少々
ベーコン	1まい
とりもも肉 (角切り)	100g
たまねぎ	1こ
にんじん	5cm
かぼちゃ	200g
しめじ	1かぶ
パセリ	1えだ
スープ	200cc
塩	小さじ1
こしょう	少々
粉チーズ	大さじ1
生クリーム	大さじ2
*ホワイトルー	
バター・油	各大さじ1
(バターだけなら大さじ2)	
小麦粉	大さじ3
牛にゅう	300cc

1 材料を切る。



2

油でベーコン、たまねぎ、とり肉、にんじんをいため、塩、こしょうをする。



3

スープを入れ、しめじ、かぼちゃを加えて煮る。



4

ホワイトルーを入れ、よくまぜる。ふつとうさせないように弱火でコトコト煮る。



5

仕上げに粉チーズ、生クリーム、パセリを入れる。



ホワイトルーの作り方

1



油、バターをとかす。(バターだけのときはこげやすいので、特に火かげんに注意。弱火)

2



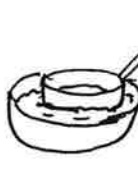
小麦粉を加え、こげないようにいためる。

3



小麦粉がパサパサしなくなり、なめらかに流れるようになるまでいためる。

4



いたまったら、ナベを火からおろし、ボウルに水を入れ、ナベごとつける。(ルーのあら熱をとる)

5



別のナベで、牛にゅうをふつとう直前まであたためる。

6



あたためた牛にゅうを⑤に加え、あわ立て器でよくかきまぜる。(あわ立て器だとタマがでない)

7



ふたたび弱火にかけ、4~5分よくかきまぜながら煮る。

冷たい牛にゅうを少しずつ加える方法もありますが、温度が下がるので、ルーができあがるのに時間がかかります。

