

平成26年 2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 (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 (体の働きを養える)	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 (体の働きを養える)	調味料	欠食				
3日 (月)	牛乳 ●醤油ラーメン ・中華めん ・スープ 厚揚げの中華煮	牛乳 ハム なると わかめ ぶた肉 厚あげ	中力粉 サラダ油 白ごま ごま油	メンマ 長ねぎ コーン 生姜 にんにく しょうゆ みりん 酒 キド中華の素 豆板醤 塩 オイスターソース 豚骨 とりがら	塩 かん水 しょうゆ 塩 みりん 豚骨 とりがら	★山内小 (日曜参観 振替休)	10日 (月)	牛乳 ●タコライス ・麦ごはん ・タコミート ・きゃべつ&トマト ・チーズ わかめスープ 栗物	牛乳 米 麦 米油 三温糖 牛ひき肉 ぶたひき肉 だいず	玉ねぎ 人参 にんにく きゃべつ トマト チーズ とり肉 わかめ 卵 きぬこしどうふ	ケチャップ トマトソース缶 ウスターソース パプリカ チリパウダー チリミックス 赤ワイン きぬこしどうふ くだもの				
4日 (火)	牛乳 三色そばろごはん ・ごはん ・三色そばろ 団子汁	牛乳 とろひき肉 だいず 卵 とり肉 なると	米 三温糖 ごめ油 白玉だんご	しょうゆ みりん 酒 酢 塩 だし昆布 花がっお 塩 薄口しょうゆ みりん			★コゲ中の 光泉学級 欠食	12日 (水)	牛乳 ごはん 根菜の炒め煮 さんまのかば焼き ☆揚げ① 大根の梅肉あえ	牛乳 米 とろ肉 だいず ちくわ さんま 糸けずり節	里いも 三温糖 ごま油 ごめ油 薄力粉 でんぷん だいず油 水あめ 三温糖 三温糖	青豆 人参 ごぼう こんにゃく れんこん しいたけ 絹さや 生姜 大根 きゅうり 梅肉	しょうゆ みりん 塩 花がっお しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう 酢		
5日 (水)	牛乳 山菜おこわ 鮭の西京焼き 切干し大根の はりはり漬け	牛乳 とり肉 鮭 甘口白みそ こんぶ しらすぼし	米 もち米 ごめ油 三温糖 白ごま	わらび ぜんまい ぶき 木くらげ えのき茸 たけのこ ごぼう 人参 しいたけ 薄口しょうゆ みりん	しょうゆ みりん 酒 塩 花がっお しょうゆ 特濃酢				13日 (木)	牛乳 コッペパン パンブキンスープ ほうれん草ソテー	牛乳 脱脂粉乳 とろ肉 脱脂粉乳 生クリーム ハム	小麦粉 砂糖 ショートニング 薄力粉 マーガリン ごめ油 マーガリン ごめ油	かぼちゃ 玉ねぎ セロリー パセリ ほうれん草 コーン 人参 えのきだけ たけのこ	塩 イースト 塩 こしょう とりがら ぶた骨 塩 こしょう	
6日 (木)	牛乳 コッペパン ポルシチ 野菜スクランブル	牛乳 脱脂粉乳 牛肉 卵 ベーコン チーズ	小麦粉 砂糖 ショートニング 米油 じゃがいも 薄力粉 ハヤシルウ 三温糖 マーガリン ごめ油 マーガリン	人参 きゃべつ かぶ 玉ねぎ ピーズ にんにく パセリ 人参 玉ねぎ コーン 小松菜 パセリ	塩 イースト 塩 こしょう 赤ワイン ウスターソース 豚骨 とりがら ケチャップ 塩 酢 こしょう				14日 (金)	牛乳 ごはん 中身汁 グルクンのから揚げ ☆揚げ② 千切りイリチー	牛乳 米 ぶた中身 ぶた肉 グルクン こんぶ ぶた肉 チキアギ	三温糖 薄力粉 でんぷん だいず油 三温糖 ごめ油	こんにゃく しいたけ しょうが 薄力粉 でんぷん だいず油 こんにゃく 人参 切干し大根	しょうゆ 塩 花がっお ぶた骨 塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん 酒 花がっお	
7日 (金)	牛乳 ごはん チムシンジ マーミナイリチー 焼きししゃも	牛乳 ぶたレバー ぶた肉 白みそ 赤みそ 厚あげ ツナ 糸けずり節 ししゃも	米 じゃがいも ごめ油	にら 人参 大根 にんにく もやし 小松菜 人参	花がっお ぶた骨 みりん 塩 酢 こしょう		17日 (月)	牛乳 ボンゴレスパゲティ とうふサラダ 栗物	牛乳 ベーコン あさり いが とうふ ツナ	米 スパゲティ ごめ油 マヨネーズ 三温糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草 にんにく きゅうり 人参 大根 チンゲン菜 くだもの	白ワイン 七味唐辛子 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう			

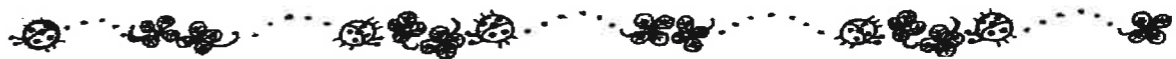
【 アレルギー 一覧 】

- | | | | | |
|---------------|--------------------|-------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| ※ショートニング(だいず) | ※ポークピュン(鶏肉・豚肉) | ※豆板醤(だいず) | ※キムチの素(りんご・みかん・いか・大豆・魚介類) | ※白菜キムチ(小麦・りんご・だいず・さば) |
| ※しょうゆ(小麦・だいず) | ※うすくちしょうゆ(小麦・だいず) | ※木戸中華(貝・小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏) | ※チャツネ(りんご) | ※カレールウ(小麦・だいず・とり肉・牛肉) |
| ※酢・特濃酢(小麦) | ※乳化剤(だいず) | ※オイスターソース(牡蠣エキス・大豆・魚醤) | ※ウインナー(豚・だいず・乳・小麦) | ※ハム(豚肉・だいず・鶏肉) |
| ※だいず油(だいず) | ※ウスターソース(だいず・りんご) | ※トマトソース缶(だいず) | ※ポーク(豚・鶏) | ※デミグラスソース(小麦・乳・牛肉・とり肉・ぶた肉・だいず) |
| ※小麦粉・薄力粉(小麦) | ※赤だしみそ(だいず・さば・とり肉) | ※麦みそ・白みそ・赤みそ・甘口白みそ(だいず) | ※ベーコン(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。) |
| ※ごま油(大豆) | ※マヨネーズ(卵・だいず・りんご) | ※りんご酢(りんご) | ※マーガリン(乳・だいず・ぶた肉) | ※チリミックス(小麦・豚・乳) |
- ★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(ひとくち揚げ【ただし、「だいず」を含む】・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) ★カステラかまぼこは、材料に卵を含んでいます。

平成26年 2月 献立表

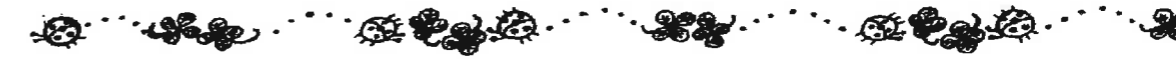
※給食費は期限内に納めましょう。 ※食材の都合により献立を変更することがあります。 沖縄市立学校給食センター 第一調理場 ☎929-4776

献立名	赤の食品 (肉や魚、骨を作る)	黄の食品 (揚げ物や油になるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食	献立名	赤の食品 (肉や魚、骨を作る)	黄の食品 (揚げ物や油になるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
18日 (火)	牛乳 ごはん	牛乳 米				26日 (水)	牛乳 ごはん	牛乳 米			
	すきやき	牛肉 とうふ	三温糖 こめ油	人参 しいたけ 白菜 にんにく ほうれん草 こんにゃく 長ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 花がとお		じゃがいもキムチ	ぶた肉	じゃがいも こめ油 さとう 三温糖	白菜 玉ねぎ 人参 りんご にんにく 生姜 こんにゃく にら しいたけ	しょうゆ 昆布エキス かつおエキス 唐辛子 みりん 塩 酒 花がとお
	さばの塩やき	さば					魚の生姜やき	ホキ	三温糖	しょうが	酒 しょうゆ みりん 塩
19日 (水)	牛乳 麦ごはん	牛乳 米 麦				27日 (木)	牛乳 コッパン	牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ショートニング		
	チキンカレー	鶏肉 だいず 脱脂粉乳	じゃがいも 薄力粉 マーガリン カレールー 米油	セロリー 人参 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ なす にんにく りんごピューレ缶	デミグラスソース 豚骨 とりがら ウスターソース 赤ワイン ケチャップ 塩 カレー粉 チャツネ		チリコンカン	金時豆 ぶたひき肉 牛ひき肉 だいず	こめ油	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく	ウスターソース ケチャップ トマトソース缶 塩 しょうゆ チリミックス チリパウダー タバスコ
	大根の甘酢づけ		三温糖 白ごま	大根 べったら漬け 人参 きゅうり	塩 特濃酢		ヌードルスープ	とり肉	スパゲティ こめ油	玉ねぎ きゃべつ 人参 パセリ セロリー マッシュルーム	塩 しょうゆ とりがら
20日 (木)	牛乳 鶏飯	牛乳 とり肉 油あげ	米 こめ油	こんにゃく ごぼう しいたけ 人参 ねぎ	しょうゆ 塩 酒 みりん 花がとお ポークブイオン	28日 (木)	牛乳 ●沖縄そば	牛乳			
	野菜いため	ぶた肉	こめ油	きゃべつ 玉ねぎ 人参 もやし にら	しょうゆ 塩 しょうゆ	●沖縄そば類		中力粉 サラダ油			塩 かん水 みりん 酒 しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 みりん ぶた骨 花がとお
	魚の橋みそやき	ホキ 甘口白みそ	三温糖	梅肉	塩 みりん	●そば汁	ぶた肉 大丸かまぼこ		しいたけ ねぎ しょうが		豚骨 花がとお しょうゆ カレー粉 薄口しょうゆ 塩
21日 (金)	牛乳 コッパン	牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ショートニング			おからイリチー	おから ひじき ツナ ぶたひき肉	こめ油	人参 もやし 木くらげ こんにゃく だいこん葉		塩
	ミネストローネスープ	ベーコン レンズ豆	じゃがいも マカロニ こめ油	人参 玉ねぎ セロリー きゃべつ	塩 しょうゆ トマト ピューレ ケチャップ 赤ワイン とりがら	チキアギ	魚すり身	砂糖 コーンスターチ でんぷん	きゃべつ 人参 玉ねぎ えだまめ		
	きのこと ブロッコリーのソテー	とり肉	マーガリン こめ油	ブロッコリー コーン しめじ 人参	塩 しょうゆ しょうゆ						
24日 (月)	牛乳 もずくそうすい	牛乳 もずく ぶた肉	米 押し麦 こめ油	人参 山東菜 ねぎ えのきだけ しいたけ	花がとお しょうゆ 塩 みりん	★安慶田小 欠食(日曜 参観振替 休)					
	わかさぎのから揚げ 金揚げ③鹿油	わかさぎ	薄力粉 でんぷん だいず油		塩 しょうゆ	★美栄中 (日曜参観 振替休)					
	紅いもウムニー	牛乳	紅いも マーガリン 三温糖								
25日 (火)	牛乳 ごはん	牛乳 米									
	八宝菜	ぶた肉 いか えび うずら卵	三温糖 ごま油 でんぷん こめ油	白菜 絹さや 人参 チンゲン菜 たけのこ しいたけ 木くらげ くわい 生姜 にんにく	しょうゆ みりん 酒 オイスターソース 木戸中華の素 塩						
	菜の花のごまあえ	卵 ツナ	でんぷん さとう ごま油 三温糖	きゃべつ 菜の花 人参 きゅうり	塩 薄口しょうゆ						



【 アレルギー 一覧 】

- ※ポークブイオン(鶏肉・豚肉)
 - ※うすくちしょうゆ(小麦・だいず)
 - ※乳化剤(だいず)
 - ※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)
 - ★練り製品(ひとくち揚げ(ただし、「だいず」を含む)・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)
 - ★カステラかまぼこは、材料に卵を含んでいます。
 - ★肉加工品(ハム・ベーコン・ウィンナー・ポークは、卵抜き)
 - ※ハム(豚肉・だいず・鶏肉)
 - ※ウィンナー(豚・だいず・乳・小麦・牛)
 - ※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)
 - ※豆板醤(だいず)
 - ※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)
 - ※トマトソース缶(だいず)
 - ※白みそ・赤みそ・甘口白みそ(だいず)
 - ※りんご酢(りんご)
 - ※カレールー(小麦・だいず・とり肉・牛肉)
 - ※デミグラスソース(小麦・乳・牛肉・とり肉・ぶた肉・だいず)
 - ※白菜キムチ(小麦・りんご・だいず・さば)
 - ※チリミックス(小麦・豚・乳)
- ※うまかつてん(製造工場にて、乳、えび、かにを含む製品を製造しています。)
※しらすぼし(えびが混ざる漁法で採取されています。)



※給食費は、給食用食材のみに使用されていますので、納付期限内に納めていただきますようご協力をお願いします。



ワンタンスープ

ツルっとしたのどごしのワンタンの入ったスープは、一品だけでもおいしく、めんを加えたワンタンめんも楽しめます。

寒い季節にはぴったりの料理で、朝ごはんにも栄養たっぷりで元気ができます。ワンタンは、細かくきざんだ肉や魚介類、野菜などを混ぜたものを、うすく伸ばした小麦粉の四角い皮で包み、茹でてからスープに入れたものです。

材料 (4人分)	
ワンタンの皮	1ふくろ (20まい)
ぶたひき肉	100g
ねぎ	1/3本
A しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
ごま油	小さじ1
とりがらスープ	4カップ (800cc)
ぶた肉・こま切れ (かた肉か、もも肉)	100g
にんじん	3cm
たけのこ	4cm
ほししいたけ	2まい
もやし	1ふくろ
ねぎ	2/3本
小松菜 (または、チンゲン菜)	2かぶ
塩	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
こしょう	少々
しょうがじる	ひとかけ分

※とりがらスープに塩が入っている場合は、味をみて入れる。

作り方

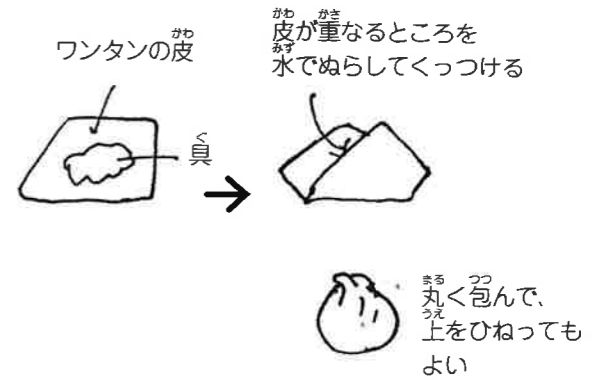
1 じゅんびする。



2 ワンタンの具 (A) をまぜる。



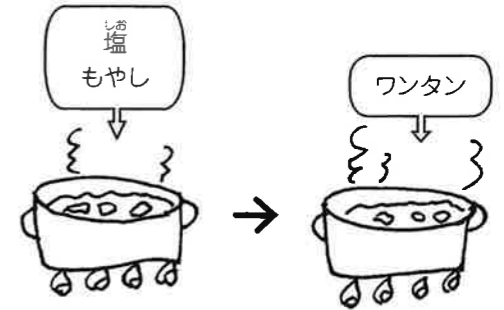
3 ワンタンの皮に具をのせ、包む。



4 スープに、ぶた肉、にんじん、たけのこ、しいたけを入れて煮る。



5 ぶた肉に火が通ったら、塩、もやしを加えて煮て、具を包んだワンタンも加える。



6 仕上げにねぎを入れ、しょうゆ、こしょう、しょうがじるを加え、小松菜をちらす。



ワンタンの表面がシワシワになったらOK!

ワンタンは、スープで煮こまずに別にゆで、器に入れて、後からスープを注いでもよいです。



2月 給食だより

風邪がはやっています!

気温が低く、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルス、風邪などの症状を引き起こす「ウイルス」が活発になる季節です。ウイルスの感染を防ぐには、手洗い・うがいを徹底し、マスクを着用することが大切です。また、食事と睡眠をしっかりとり、風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう。



風邪をひいてしまったら...

温かくして安静にすることが第一です。そして、バランスの良い食事で体力を回復させ、ウイルスへの抵抗力をつけましょう。



風邪のときにオススメの食事



2月3日 節分

節分は「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことを指し、特に、1年の始まりである立春の前日のことをいいます。日本に古くから行われてきた行事で、「鬼は外、福は内」と豆をまき、自分の年の数(あるいは年の数+1粒)だけ豆を食べて、1年の健康や無事を願います。



大豆は栄養たっぷり!



たんぱく質を多く含み、「畑の肉」ともいわれます。そのほか、成長期に積極的にとりたい鉄やカルシウム、ビタミンB群、おなかの調子をととのえてくれる食物繊維などを多く含み、生活習慣病の予防に役立つ食べ物です。

食べ物の“好き嫌い”と“味覚”

みなさんは、食べ物の好き嫌いがありますか？
小中学生の好きな食べ物について、以下のような調査結果があります。

小学校	中学校
1位 ゴーヤ・にがり	1位 ゴーヤ・にがり
2位 なす	2位 レバー・ホルモン
3位 ビーマン	3位 なす
4位 レバー・ホルモン	4位 グリーンピース
5位 アスパラガス	5位 セロリー



引用資料：(独)日本スポーツ振興センター 平成22年度児童生徒の食生活実態調査

みなさんが嫌いなものも入っていましたか？ 苦味や独特の香りがあるものは、苦手な人が多いようですね。

ところで、味には「5つの基本味」があり、その組み合わせによって私たちはいろいろな味を感じています。



5つの基本味は、舌や口の中の「味蕾」という器官で感じるよ

5つの基本味とは



味の経験をたくさん積もう!



甘味・塩味・うま味は、体にとって必要なものを示すため、本能的に好み、酸味や苦味は、腐敗物や毒物など体にとって有害なものを示すため、本能的に嫌う味です。しかし、味の経験を積むことで、苦味や酸味もおいしく感じるようになりますので、苦手な食べ物でも、まずはひと口食べてみることをおすすめします。ちなみに、「辛味・渋味・えぐ味」は、味蕾ではなく「触覚」で感じる味です。

みんなで食べるとおいしい!!



また、「おいしさ」を感じるのは、食べ物の味だけではなく、料理の見た目やにおい、食感のほか、食べる人の体調、食文化や食習慣、食卓の雰囲気や環境なども関係しています。一人で食べるよりも、友達や家族と楽しく話しながら食べる方がおいしく感じるのは、そのためです。