

平成27年1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
5 (月)	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦		
	キーマカレー	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 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 セロリ 南瓜 ピーマン	カレールー(小麦 大豆 鶏肉 牛 肉 豚肉) 豚骨 鶏がら ケチャップ チョコネ(りんご) リンゴピューレー(りんご) ウスターソース(りんご 大豆)
	ゆで卵	卵			
	福神漬け			大根 茄子 きゅうり レンコン しいたけ 生姜	小麦 大豆
6 (火)	牛乳	牛乳			
	しょうゆラーメン	豚肉	中華麺 ごま油	キャベツ もやし コーン たけのこ 長ねぎ きくらげ にんにく しょうが	豚骨 鶏がら 削り節 しょうゆ
	肉だんごのもち米蒸し	豚肉 鶏肉 卵	もち米 でん粉	玉ねぎ 人参 には 生姜 にんにく	しょうゆ 酒 塩
	●キムチ和え(チリメン)	チリメン 削り節 わかめ	砂糖	大根 人参 きゅうり	キムチ味(りんご 大豆 エビ 魚粉) 酢
7 (水)	牛乳	牛乳			
	ぞうすい	豚肉 ツナフレーク みそ	米 油 田いも ごま	だいこん葉 かぶ 人参 ほうれん草 よもぎ キャベツ	ポークフィヨン(豚肉 鶏肉) 削り節 酒 塩
	ごぼうサラダ	鶏肉	練りごま ごま マヨネーズ(酢 でんぷん 砂糖 植物油)	ごぼう きゅうり 人参	しょうゆ 塩
8 (木)	牛乳	牛乳			
	パン		パン(小麦 乳 大豆)		
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	油 じゃがいも でん粉	玉ねぎ 人参 ピーマン セロリ にんにく	ウスターソース(りんご 大豆) ワイン 豚骨 鶏がら 塩 トマトピューレー ケチャップ トマトソース(大豆)
	いんげんソテー	ウィンナー(豚肉 大豆)	油	いんげん 人参 たけのこ ピーマン しめじ コーン	しょうゆ 塩
9 (金)	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦		
	豚汁	豚肉 うす揚げ みそ		人参 ごぼう 大根 長ねぎ しいたけ こんにゃく	削り節
	野菜炒め	ベーコン(豚肉 大豆) 豆腐	油	人参 キャベツ 小松菜 もやし	しょうゆ 塩
	ぶりのおろし煮	ぶり	でん粉 砂糖	大根	小麦 大豆
13 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦		
	ポークチャプスイ	豚肉	油 でん粉 ごま油	白菜 人参 玉ねぎ もやし たけのこ チンゲン菜 きくらげ しいたけ	オイスターソース(カキエキス 砂 糖 魚醤)ポークフィヨン(豚肉 鶏 肉)しょうゆ
	魚のチリソース	魚	油 小麦粉 でん粉 砂糖	長ねぎ 玉ねぎ	チリソース(トマト 玉ねぎ にんにく) ケチャップ
	●杏仁フルーツ(杏仁豆腐)	脱脂粉乳	砂糖 水あめ	パイン みかん 黄桃	杏仁豆腐(乳 大豆)

14 (水)	牛乳	牛乳			
	食パン		パン(小麦 乳 大豆)		
	白菜のシチュー	鶏肉 あさり 脱脂粉乳 生クリーム	小麦粉 じゃがいも マーガリン(乳 大豆 豚 肉)	白菜 人参 玉ねぎ セロリ しめじ ほうれん草	豚骨 鶏がら 塩
	コーンサラダ	鶏肉	砂糖	コーン キャベツ 人参 きゅうり ピクルス	マヨネーズ(酢 でんぷん 砂糖 植 物油) シークァーサー 酢
15 (木)	焼きハム	豚肉			大豆
	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦		
	イナムドウチ	豚肉 カステラかまぼこ (タライトヨリダイ でん粉 卵 大豆) みそ		しいたけ こんにゃく ねぎ	豚骨 削り節
	豆腐チャンプルー	ポーク(豚肉 鶏肉) 豆腐	油	キャベツ 人参 小松菜 もやし	しょうゆ
16 (金)	魚の塩焼き	魚			塩こうじ
	焼きのり	乾のり			小麦 大豆
	牛乳	牛乳			
19 (月)	すき焼きうどん	牛肉 うす揚げ チキアギ	油 うどん	白菜 ほうれん草 長ねぎ しいたけ 人参	削り節 しょうゆ みりん 塩 酒
	もずくてんぷら	もずく 卵 鶏肉	油 小麦粉	玉ねぎ 人参 には しめじ	
	小倉白玉	小豆	もち 黒糖 砂糖		
20 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦		
	ピビンバ	牛肉 卵 みそ	油 砂糖 ごま	小松菜 人参 たけのこ もやし きくらげ	豆板醤(唐辛子 ソラマメ) しょうゆ 酒 みりん しょうゆ
	コーンスープ	ハム(豚肉 大豆)	でん粉	玉ねぎ 人参 ねぎ コーン	豚骨 鶏がら しょうゆ 塩
21 (水)	ポークしゅうまい				小麦 豚肉
	牛乳	牛乳			
	パン				
	ポトフ	鶏肉 ウィンナー(豚肉 大豆)		人参 玉ねぎ 大根 キャベツ セロリ ブロッコリー	豚骨 鶏がら ワイン しょうゆ
	野菜のアーモンド和え		アーモンド 砂糖	ほうれん草 白菜 人参	酢 しょうゆ
22 (木)	魚フライタルソース	魚	油 パン粉 小麦粉		タルタルソース(卵 小麦 大豆)
	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦		
	くずきりスープ		くずきり でん粉	人参 しいたけ 玉ねぎ チンゲン菜	削り節 豚骨 鶏がら しょうゆ
	五目キンピラ	豚肉 チキアギ	ごま 油 砂糖	人参 たけのこ ごぼう いんげん こんにゃく	しょうゆ みりん
22 (木)	肉みそ	鶏肉 みそ	油 砂糖	ピーマン しいたけ 人参 生姜	酒 しょうゆ みりん
	牛乳	牛乳			
	スパゲティミートソース	豚肉 牛肉 大豆	油 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン セロリ マッシュルーム きくらげ トマト にんにく	デミグラスソース(小麦 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉) ワイン ケチャップ トマトピューレー ポークフィヨン(豚肉 鶏肉)
	ブロッコリーソテー	ウィンナー(豚肉 大豆)	油	ブロッコリー 人参 コーン エリンギ	しょうゆ 塩
	スコーン	ヨーグルト 生クリーム 卵	小麦粉 バター 砂糖		ベーキングパウダー
アーモンドと小魚	カタクチワシ	アーモンド			

23 (金)	牛乳	牛乳			
	うっちゃんご飯	豚肉 ひじき うす揚げ	米 油 ごま	人参 青豆 たけのこ しめじ	削り節 しょうゆ 酒 塩 うっちゃん粉
	ふわふわスープ	鶏肉 チーズ 卵	じゃがいも パン粉 油	玉ねぎ 人参 パセリ	豚骨 鶏がら しょうゆ 塩
	魚の人参ソース焼き	魚	マヨネーズ(酢 でんぷん 砂糖 植物油)	人参	
	果物				
26 (月)	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦		
	肉じゃが	豚肉	油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ しいたけ こんにゃく	削り節 しょうゆ みりん 塩 酒
	●大根の和え物(チリメン)	チリメン(エビ) わかめ 削り節	砂糖	大根 人参	しょうゆ 酢 シークァーサー
	納豆	納豆			
27 (水)	牛乳	牛乳			
	中身そば	豚肉 中身	沖縄そば	ねぎ しいたけ 生姜	削り節 豚骨 鶏がら しょうゆ
	チキナーチャンプルー	豆腐 ツナフレーク ベーコン(豚肉 大豆)	油	人参 からし菜	しょうゆ 塩
	タンナファクルー	卵	小麦粉 黒糖		ベーキングパウダー
	果物				
28 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ご飯				
	パパイヤンブシー	豚肉 昆布 厚揚げ 竹輪	砂糖	パパイヤ 人参 いんげん こんにゃく	削り節 しょうゆ みりん 塩 酒
	魚のから揚げ	きびなご	油 小麦粉 でん粉		
	梅みそ	みそ 削り節	油 ごま 砂糖	梅肉	
29 (木)	牛乳	牛乳			
	フーチパージュシー	豚肉 うす揚げ・チキアギ	米 油	よもぎ 人参 しいたけ	削り節 しょうゆ 酒 塩 ポークブイオン(豚肉 鶏肉)
	アーサ汁	アーサ 卵 豆腐			削り節 しょうゆ 煮干し(いわし あじ かつお さば えび かに)
	魚の照り焼き	魚		生姜	しょうゆ みりん
	ミミガー和え	豚ミミガー みそ	練りごま	大根 人参 きゅうり もやし	酢 みりん
30 (金)	牛乳	牛乳			
	あわご飯		米 あわ		
	チムシンジ	豚肉 レバー みそ		大根 人参 にんにくの葉	削り節 しょうゆ
	千切りイリチー	豚肉 昆布 チキアギ	油	切干大根 人参 こんにゃく	ポークブイオン(豚肉 鶏肉) しょうゆ 酒 塩
	うじら豆腐	豆腐 魚のすりみ ひじき たまご	油 ごま	人参 青豆	塩
	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 パナナ もも オレンジ キウイフルーツ くるみ

2. ● 印は食品アレルギー対応児童生徒への提供があります
2. 加工食品に関しては、原材料や調味料ではなく、アレルギーのみを表示しているものもあります。
3. 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。

1月24日~30日は全国学校給食週間です!

学校給食のあゆみ

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町(現在は鶴岡市)の小学校で、貧しくて弁当を持ってこれない子どもたちのために食事を出したのが始まりとされています。それから全国へと広まり、昭和の初めごろには栄養失調や体の弱い子どもたちのために、栄養を考えた学校給食が出されるようになりました。ところが、昭和16年に太平洋戦争が起り、日本中で食べ物不足してきたため、学校給食も中止せざるをえなくなっていました。

明治22年

おにぎり・焼き魚・漬物
山形県の私立泉愛小学校で出されたとされる給食

昭和初期

胚芽米飯・すいとん・漬物
豚身米のご飯と、きな粉とサクラエビの入ったすいとんで、栄養満点!

※当時、匡から推奨された献立

昭和22年

マカロニとサケ缶のミルクスープ
ラッパ麵を使って、東京の小学校で出された給食

戦後、栄養失調の子どもたちを救うために、アメリカの民間団体「体ララ(アジア救援公認団体)」からの援助物資で、昭和22年1月から学校給食が再開されることになりました。そこで、昭和21年12月24日、東京・神奈川・千葉の子どもたちへ試験的に学校給食を実施することになり、この日に給食用物資の贈呈式が行われました。それを記念して12月24日を「学校給食記念日」としましたが、学校が冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月24日~30日が「全国学校給食週間」となりました。

昭和30年代

パン・ミルク・カレーシチュー
大人気だったクジラ肉の入ったカレーシチュー

昭和40年代

ソフトめん
ミートソース・フライポテト・ミルク・桃缶
「ソフトめん」は、給食のために開発されためん

戦後の給食に登場した脱脂粉乳で作られたミルク。栄養豊富で、子どもたちの栄養改善に役立ちましたが、独特の風味で苦手な子が多かったようです。

学校給食は当初、子どもたちの空腹を満たし、栄養を改善するためのものでした。食べるものに困らなくなった現在では、子どもたちが自分自身で健康を考えた食事ができるように、食生活のお手本となるような「教材」としての役割も担っています。