

平成27年 2月学校給食予定献立表（アレルギー詳細）

沖縄市立学校給食センター第一調理場 ☎929-4776

○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、月はじめて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。

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
牛乳	牛乳			
2日 (月)				
★安田小食				
大根のそぼろ汁	鶏ひき肉	米 あわ	大根 玉ねぎ にんじん えのきだけ ねぎ しょうが	薄口しょうゆ かつお節 塩 みりん
シークワサー和え	ツナ	三温糖	小松菜 きゅうり もやし にんじん コーン 100%シークワサー果汁	しょうゆ (小麦、だいたず)
魚の焼きそば	そば	三温糖	猪肉 (りんご)	塩 みりん
スナックアーモンド		アーモンド 植物油		塩
牛乳	牛乳			
3日 (火)				
★コサ中の2年のみ大食				
★安田小食				
厚焼き卵	とり肉 油あげ	米 麦 米油 紅いも	にんじん しめじ だいこん葉	しょうゆ みりん 塩 酒 かつお節
★コサ中の2年のみ大食	チキアギ ぶた肉 厚あげ	米油 三温糖	大根 にんじん からし菜 しいたけ	塩 かつお節 しょうゆ みりん
★安田小食	卵 チーズ とり肉	だいたず油 なたね油 でんぶ	玉ねぎ にんじん ほうれん草 しいたけ	しょうゆ かつお節 塩
★コサ中の2年のみ大食	だいたず	さとう		
★安田小食	牛乳		くだもの	
4日 (水)				
★コサ中の2年のみ大食				
★安田小食				
カレーうどん	豚肉 なると巻き 油あげ	うどん (小麦) カレールー (小麦、とり肉、牛肉、だいたず、ぶた肉)	にんじん 玉ねぎ きゃべつ しいたけ	カレー粉 塩 かつお節
★コサ中の2年のみ大食	わかさぎ	薄力粉 でんぶ だいたず油	塩 しょうゆ	
★安田小食	ハム (ぶた肉 だいたず とり肉)	アーモンド ねりごま すりごま 三温糖 マヨネーズ (卵、だいたず、りんご)	ごぼう にんじん きゅうり	しょうゆ
★コサ中の2年のみ大食	バナナ (中学校のみ)		バナナ	
牛乳	牛乳			
5日 (木)				
★コサ中の2年のみ大食				
★安田小食				
ピビンバ				
★コサ中の2年のみ大食				
★安田小食				
肉みそ	牛ひき肉 ぶたひき肉 だいたず 赤みそ (だいたず)	米 麦	木くらげ しょうが にんにく	しょうゆ みりん 豆板じゃん
★コサ中の2年のみ大食	ナムル	三温糖 米油	もやし ほうれん草 人参	塩 しょうゆ 酢 (小麦)
★安田小食	とうふ ずわいかにほぐし身 卵	白ごま 三温糖 ごま油	だいたず しいたけ えのきだけ コーン ねぎ にんじん	薄口しょうゆ 塩 しょうゆ みりん
★コサ中の2年のみ大食	牛乳	でんぶ	くだもの	とりがら
★安田小食				
6日 (金)				
★コサ中の2年のみ大食				
★安田小食				
食パン	脱脂粉乳	小麦粉 さとう ショートニング (だいたず)		塩 イースト
★コサ中の2年のみ大食	とり肉 ウィンナー (豚、だいたず、乳、小麦)	米油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 白菜 セロリー パセリ	塩 しょうゆ とりがら ぶた骨
★安田小食	とり肉 ぶた肉 牛肉	米油 植物油 豚脂 パン粉 でんぶ 牛脂 さとう	玉ねぎ ピクルス マッシュルーム	しょうゆ 塩 かつお節 ケチャップ デミグラスソース (小麦、乳、牛肉、鶏肉、ぶた肉、だいたず) ウスターソース (だいたず、りんご)
★コサ中の2年のみ大食	ツナ 卵	さとう でんぶ 白ごま	きゃべつ 菜の花 にんじん きゅうり	塩 薄口しょうゆ
★安田小食	牛乳	米 麦		
★コサ中の2年のみ大食				
★安田小食				
9日 (月)				
★安田小食				
★コサ中の2年のみ大食				
★安田小食				
煮つけ	とり肉 厚あげ こんぶ チキアギ	米油 三温糖	大根 にんじん こんにゃく しいたけ いんげん	かつお節 しょうゆ みりん 酒 塩
★コサ中の2年のみ大食	鮭 甘口白みそ (だいたず)	三温糖		みりん 薄口しょうゆ
★安田小食	あさり しらすぼし (えび、かに) のり	三温糖 ごま	葡萄 きゃべつ もやし コーン にんじん	しょうゆ
★コサ中の2年のみ大食	牛乳			
★安田小食				
★コサ中の2年のみ大食				
★安田小食				
10日 (火)				
★安田小食				
★コサ中の2年のみ大食				
★安田小食				
揚げパン	脱脂粉乳 きな粉 (だいたず)	小麦粉 さとう はったい粉 黒糖 ショートニング (だいたず) 三温糖 だいたず油		塩 イースト
★コサ中の2年のみ大食	だいたず ぶた肉 ウィンナー (豚、だいたず、乳、小麦)	小麦粉 豚脂 じゃがいも 三温糖 でんぶ 米油	にんじん 玉ねぎ セロリー マッシュルーム ビーマン	塩 ケチャップ トマトピューレ しょうゆ
★安田小食	ベーコン (ぶた肉、だいたず)	三温糖 ごま ごま油	ブロッコリー カリフラワー にんじん きゅうり きゃべつ コーン	しょうゆ りんご酢 (りんご) 酢 塩
★コサ中の2年のみ大食	牛乳			
★安田小食				
★コサ中の2年のみ大食				
★安田小食				
12日 (木)				
★安田小食				
★コサ中の2年のみ大食				
★安田小食				
あわごはん		米 あわ	大根 山東菜 にんじん	塩 みりん しょうゆ かつお節 ぶた骨
★コサ中の2年のみ大食	豚ソーキ こんぶ		にんじん もやし こんにゃく 木くらげ 大根葉	かつお節 塩 しょうゆ 薄口しょうゆ
★安田小食	おから ひじき ツナ ぶたひき肉	米油		カレー粉
★コサ中の2年のみ大食	紅いもかりんとう	紅いも だいたず油 三温糖 水あめ 黒糖		
★安田小食	牛乳			
★コサ中の2年のみ大食				
★安田小食				
★コサ中の2年のみ大食				
13日 (金)				
★安田小食				
★コサ中の2年のみ大食				
★安田小食				
《タコライス》		米 麦		
★コサ中の2年のみ大食	牛ひき肉 ぶたひき肉 だいたず	三温糖 米油	玉ねぎ ビーマン にんじん にんにく 木くらげ	赤ワイン ケチャップ トマトソース (だいたず) チリパウダー ウスターソース (だいたず、りんご) チリミックス (小麦、豚肉、乳)
★安田小食	チーズ (乳)		トマト きゃべつ	乳化剤
★コサ中の2年のみ大食	あさり えび うずら卵	はるさめ 米油	にんじん 白菜 たけのこ しいたけ 絹さや	酒 塩 しょうゆ 薄口しょうゆ みりん
★安田小食	くだもの		くだもの	鶏がら

16日 (月)	牛乳 麦ごはん 野菜と牛肉のカキソース炒め 彩りはりはり漬け ぎょうざ(小麦、だいず、ぶた肉、ごま) 牛乳 胚芽あみパン 白菜のクリーム煮 大根カラダ 魚のバジル焼き 牛乳 クワ 昆布ジュシー チヂークニイリチー いも天ぶら くだもの 牛乳 あわごはん すき焼き パパイヤの梅あえ 納豆みそ 焼きのり くだもの 牛乳 スパゲティミートソース チーズオムレツ(卵、乳、小麦、だいず) ポパイソチー 牛乳 あわごはん つみれ汁 五目みそ煮 焼きししゃも くだもの 牛乳 麦ごはん ハヤシライス らっきょう和え ゆで卵 牛乳 麦ごはん チムシンジ 白和え 田芋の甘辛煮 牛乳 コッペパン オートミールポタージュ 野菜スクランブル 魚のピザ焼き 牛乳 《しょうゆラーメン》 中華めん スープ 厚あげの中華煮 肉まん(小麦、ぶた肉、だいず、とり肉)	牛乳 牛肉 糸けずり節 ぶた肉 だいず粉 牛乳 脱脂粉乳 とり肉 ベーコン(ぶた肉、だいず) 脱脂粉乳 とりささみチャング 鮭 チーズ(乳) 牛乳 こんぶ ぶた肉 油あげ 豚肉 チキアギ 白みそ(だいず) 卵 牛乳 牛肉 どうふ 糸けずり節 納豆 ツナ 麦みそ(だいず) のり 牛乳 牛ひき肉 ぶたひき肉 だいず 卵 チーズ(乳) ハム(ぶた肉 だいず とり肉) 牛乳 じゃこ団子(ぶた、小麦、だいず) とり肉 厚あげ ちくわ 赤みそ(だいず) ししゃも 牛乳 牛乳 牛肉 糸けずり節 卵 牛乳 ぶたレバー ぶたロース 白・赤みそ(だいず) とうふ ツナ 甘口白みそ(だいず) 牛乳 脱脂粉乳 ベーコン(ぶた肉、だいず) 牛乳 生クリーム 白花生豆 卵 ハム(ぶた肉 だいず とり肉) ホキ チーズ(乳) 牛乳 ハム(ぶた肉 だいず とり肉) なると わかめ ぶた肉 厚あげ ぶた肉	米 三温糖 米油 ごま 三温糖 豚脂 さとう 植物油脂 小麦粉 小麦粉 さとう 胚芽 ショートニング(だいず) じゃがいも マカロニ(小麦) 米油 薄力粉 マーガリン(乳、だいず、ぶた肉) 三温糖 なたね油 オリーブオイル さとう 米 麦 米油 三温糖 米油 さつまいも 薄力粉 でんぶんだいず油 三温糖 米 あわ 三温糖 米油 三温糖 三温糖 米油 くだもの スパゲティ(小麦) 米油 でんぶん 植物油脂 マーガリン(乳、だいず、ぶた肉) 米 あわ じゃがいも 米油 三温糖 三温糖 ねりごま 田芋 薄力粉 でんぶんだいず油 三温糖 小麦粉 さとう ショートニング(だいず) オートミール 米油 米油 中力粉 サラダ油 米油 でんぶん 小麦粉 さとう 植物油 豚脂	おろしにんにく にんじん ビーマン 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 たけのこ くわい しいたけ しめじ きゃべつ きゅうり たくあん漬け(小麦) にんじん 米くらげ きゃべつ ねぎ なら にんにく 小麦粉 さとう 胚芽 ショートニング(だいず) じゃがいも マカロニ(小麦) 米油 薄力粉 マーガリン(乳、だいず、ぶた肉) 三温糖 なたね油 オリーブオイル さとう 米 麦 米油 三温糖 米油 さつまいも 薄力粉 でんぶんだいず油 三温糖 米 あわ 三温糖 米油 三温糖 三温糖 米油 くだもの スパゲティ(小麦) 米油 でんぶん 植物油脂 マーガリン(乳、だいず、ぶた肉) 米 あわ じゃがいも 米油 三温糖 三温糖 ねりごま 田芋 薄力粉 でんぶんだいず油 三温糖 小麦粉 さとう ショートニング(だいず) オートミール 米油 米油 中力粉 サラダ油 米油 でんぶん 小麦粉 さとう 植物油 豚脂	オイスターソース(だいず) しょうゆ 塩 みりん 酒 とりがら 酢 しょうゆ しょうゆ 塩 イースト 塩 こしょう とりがら 酢 こしょう 塩 こしょう かつお節 ポークブイヨン(とり肉 ぶた肉) しょうゆ みりん 酒 塩 塩 かつお節 しょうゆ みりん 塩 かつお節 酒 りんご酢(りんご) 塩 みりん 赤ワイン トマトビュレ ケチャップ 塩 こしょう ウスターソース(だいず、りんご) デミグラスソース(小麦、乳、牛肉、鶏肉、ぶた肉、だいず) 塩 塩 こしょう 塩 酒 薄口しょうゆ みりん かつお節 しょうゆ 塩 酒 かつお節 塩 こしょう 酒 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 しょうゆ 特濃酢(小麦)	しょうゆ 塩 ぶた骨 とりがら しょうゆ 塩 ぶた骨 とりがら しょうゆ みりん 酒 中華の栗(だいず、小麦、乳、牛肉、ぶた肉、とり肉) オイスターソース(だいず) 豆板醤 塩 ぶた骨 とりがら イースト 塩 しょうゆ チキンブイヨン
17日 (火)						
18日 (水)						
19日 (木)						
20日 (金)						
23日 (月)						
24日 (火)						
25日 (水)						
26日 (木)						
27日 (金)						

2月 給食だより

沖縄市給食センター
第一調理場

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒さ日が続いています。体調をくずしがちになってはいませんか？ そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気にすごしましょう。



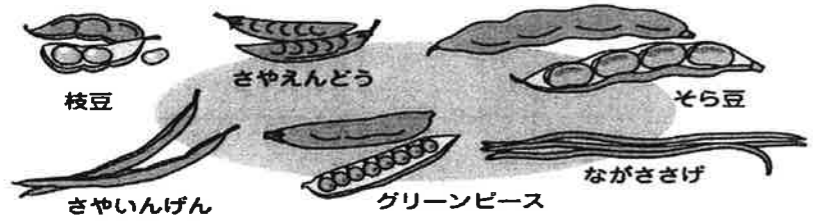
いろいろな豆

節分といえば、豆まき。いり豆を「鬼は外、福は内」のかけ声とともにまき、自分の年の敵だけ食べて無病息災を願う行事です。いり豆の原料となる大豆は「豆」の仲間ですが、ほかの豆と比べて、たんぱく質や脂質が多いのが特徴で、「畑の肉」といわれるほど栄養がたくさん詰まっています。豆の仲間には、あずきやいんげん豆、えんどう、そら豆などがあり、乾燥豆をもとにして使うほか、熟す前に収穫して野菜として食べるものもあります。

<p>大豆</p> <p>一般的な黄色い大豆(黄大豆)のほか、黒や青、大きさも大・中・小とあります。豆腐や納豆などに加工するほか、みそ、しょうゆ、油などの原料にもなります。お正月の「黒豆」も大豆です。</p>	<p>ささげ・あずき</p> <p>あずきはささげの仲間です。お赤飯の材料にするほか、甘納豆にしたり、砂糖と煮て「あん」に加工したりします。ちなみに、春雨やもやしの原料になる「緑豆」も同じ仲間です。</p>
<p>いんげん豆</p> <p>「金時豆」「手亡豆」「うずら豆」「虎豆」など種類が多く、色や形もさまざまです。粒が大きく、ふっくらとした「白花生」や「紫花生」は「ペニバナインゲン」という種類で、いんげん豆の仲間です。</p>	<p>えんどう</p> <p>青・赤・白などの種類があり、日本では青えんどうがよく作られています。みつ豆に入っているのは赤えんどうです。グリーンピースは熟す前に収穫したもので、多くは缶詰や冷凍品に加工されます。</p>
<p>そら豆</p> <p>熟す前のものを塩ゆでにして食べることが多いですが、完熟したものは乾燥豆として出荷され、フライドソラ豆や甘納豆、しょうゆ豆などに加工されます。中国のトウバンジャンの原料にもなります。</p>	<p>ひら豆(レンズ豆)</p> <p>レンズのように平べったい形をしており、スープや煮こみ料理などにします。日本では、あまりなじみがありませんが、インドやイタリア、フランス料理などでよく使われます。</p>
<p>ひよこ豆</p> <p>くちばしのようなでっぱりがあり、ひよこのような形をした豆です。ほくほくした食感が特徴で、スープやサラダ、コロッケなどにします。インドでたくさん作られています。</p>	<p>落花生(ピーナッツ)</p> <p>「南京豆」ともいいます。マメ科の植物ですが、脂質が多く含まれるため、食品としてはクルミやアーモンドなどと同じ「種実類」に分類されます。</p>

野菜として食べる豆

豆が完熟する前に収穫したもので、さやごと食べるものもあります。



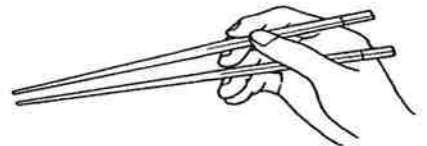
※参考文献：『食材図典』（小学館）

ちょっとまって！ それは給食マナー違反！

次のようなことはマナー違反なので、やめましょう。



はしの正しい持ち方



上のはしは、鉛筆を持つように持って、下のはしは、親指のつけ根と薬指の第一関節あたりで軽く持ちます。

はしを使って美しく食べよう

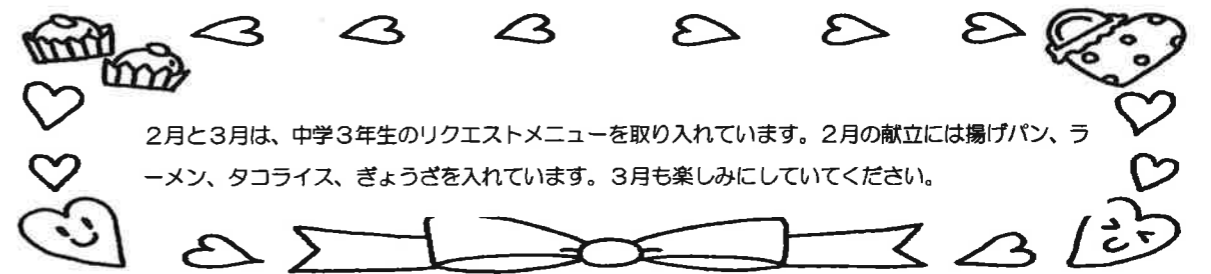
はしは、わたしたち日本人の食事の道具として欠かすことができません。はしは、食べ物をはさんだり、切ったり、混ぜたりとさまざまな動作をすることができます。はしを正しく持って使うと、料理が食べやすくなり、所作が美しくなります。日本のはし文化を守るためにも美しいはしづかいをしましょう。

節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、冬の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。



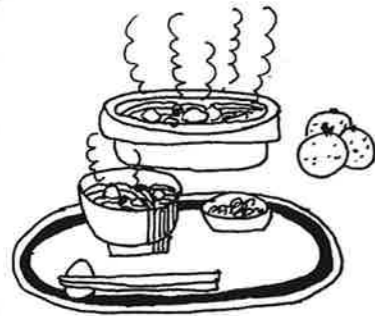
冬でも牛乳を残さず飲みましょう！



2月と3月は、中学3年生のリクエストメニューを取り入れています。2月の献立には揚げパン、ラーメン、タコライス、ぎょうざを入れています。3月も楽しみにしてください。



けんちんうどん



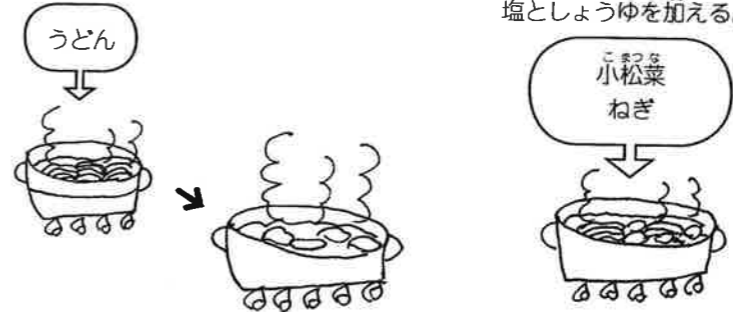
お正月に、いろいろと食べすぎて、
胃腸が疲れぎみの時に、消化の良いう
どんはぴったりです。とり肉、里いも、
根菜、緑黄色野菜を入れれば栄養の
バランスも良く、体も心もホックリ
します。前日のなべ料理にうどんを加
えれば、忙しい朝ごはんにもぴったり
です。



- 油でとり肉、ごぼう、にんじん、こんにゃくをいためる。
- だしじるを加え、里いも、大根の順に入れて煮る。
- 調味料を加える。



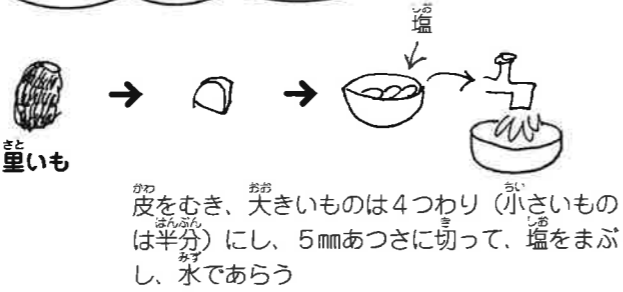
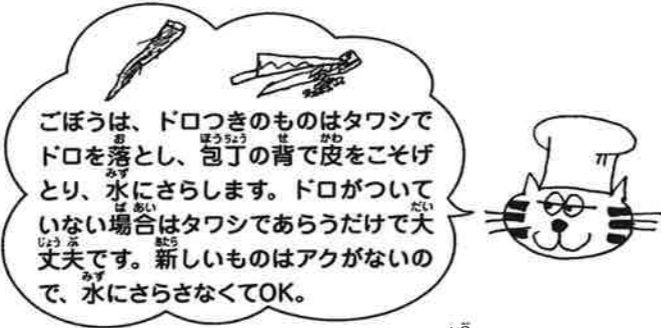
- 別のナベでうどんをゆで、③のナベに加える。
- 小松菜、ねぎを入れて煮る。味を見て足りないようだったら、塩としょうゆを加える。



材料 (4人分)	
うどん	4玉
とり肉 (もも)	100g
ごぼう	10cm
里いも	4こ
にんじん	5cm
大根	5cm
ねぎ	1/2本
小松菜	4かぶ
こんにゃく	1/2まい
油	(小なら1まい)
酒	少々
塩	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
だしじる	大さじ2
	4カップ
	(800cc)

作り方

- 1 じゅんびする。



ごぼうは、ドロつきのはタワシでドロを落とし、包丁の背で皮をこそげとり、水にさらします。ドロがついていない場合はタワシであらうだけで大丈夫です。新しいものはアクがないので、水にさらさなくてOK。

皮をむき、大きいものは4つわり(小さいものは半分)にし、5mmあつさに切って、塩をまぶし、水であらう