

平成27年2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
2 (月)	牛乳	牛乳			
	あわご飯		米 あわ		
	すき焼き	牛肉 豆腐	油 砂糖	白菜 ほうれん草 長ねぎ 人参 しいたけ こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 削り節
	南瓜フライ		じゃがいも 油 ごま		小麦 大豆 ごま
	納豆味噌 果物	みそ 削り節 納豆	油 砂糖	ねぎ 生姜	
3 (火)	牛乳	牛乳			
	カレーうどん	豚肉 レバー チキアギ うす揚げ	うどん 油	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 しいたけ きくらげ にんにく 長ねぎ	カレールー(小麦 大豆 鶏肉 牛肉) しょうゆ 削り節 豚骨 鶏がら
	アスパラサラダ		マヨネーズ(酢 でんぶ 砂糖 植物油) 砂糖	グリーンアスパラ きゅうり 人参 コーン	シーカーサー 粒マスタード
	豆乳バナナケーキ	豆乳	小麦粉 油 砂糖	バナナ	ベーキングパウダー
4 (水)	牛乳	牛乳			
	鶏めし	鶏肉 ひじき	米 油 ごま	人参 しいたけ ごぼう 青豆	削り節 しょうゆ 酒
	魚の西京焼き	さば みそ	砂糖		みりん 酒
	すまし汁 ●煮びたし(チリメン)	卵 あさり 豆腐 チリメン(エビ) うす揚げ		にんじん たけのこ ねぎ 小松菜 人参 大根	削り節 削り節 しょうゆ みりん
5 (木)	牛乳	牛乳			
	胚芽パン				
	白いんげん豆スープ	鶏肉 白いんげん豆	油 じゃがいも	人参 玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム キャベツ トマト	豚骨 鶏がら ケチャップ トマトソース(大豆) トマトピューレー
	スクランブルエッグ ●フルーツヨーグルト	卵 ヨーグルト	油	人参 小松菜 コーン パイン みかん 黄桃 アロエ バナナ	
6 (金)	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦		
	ミートボールと野菜の旨煮	ミートボール(牛肉 豚肉 鶏肉 大豆 小麦)	油 でん粉 ごま油	玉ねぎ 人参 白菜 もやし たけのこ しいたけ チンゲン菜 にんにく 生姜	しょうゆ
	中華スープ 焼きシシャモ 果物	鶏肉 豆腐 シシャモ	春雨 でん粉	人参 ねぎ コーン	豚骨 鶏がら しょうゆ
9 (月)	牛乳	牛乳			
	あげパン		パン 油 きな粉 アーモンド 砂糖		
	ボルシチ	豚肉	じゃがいも	大根 人参 いんげん 玉ねぎ キャベツ ビート にんにく	豚骨 鶏がら ワイン トマトソース(大豆) トマトピューレー
ほうれん草ソテー	ベーコン	油	ほうれん草 コーン エリンギ 人参	しょうゆ	
10 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦		
	ポークカレー	豚肉 レバー 大豆	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 にんにく	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 チャツネ(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)
	オムレツ	卵			小麦 大豆
	●栄養漬け(チリメン)	チリメン(エビ) 昆布	砂糖	大根 パパイア 人参 キャベツ しいたけ 生姜	しょうゆ みりん 酢

12 (木)	牛乳	牛乳			
	塩焼きそば	豚肉			中華麺 油 ごま油 人参 キャベツ チンゲン菜 きくらげ 長ねぎ 生姜 キャベツ
	アーサ汁	アーサ 豆腐 魚			
	芋てんぷら	卵	さつまいも 油 小麦粉		
	チーズ 果物	チーズ			
13 (金)	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦		
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉 厚揚げ	じゃがいも 油 でん粉	人参 玉ねぎ 小松菜 しいたけ しめじ きくらげ	削り節 しょうゆ みりん
	魚のゆず味噌ソース ひじきサラダ	魚 みそ ひじき 鶏肉	砂糖		ゆずこしょう みりん キャベツ きゅうり 人参
16 (月)	牛乳	牛乳			
	スパゲティナポリタン	鶏肉 ウィンナー(豚肉 大豆)	スパゲティ オリーブ油	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム エリンギ	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 ポークブイオン(豚肉 鶏肉) ケチャップ
	ポテトベーコン炒め	ベーコン	油 じゃがいも	人参 玉ねぎ コーン パセリ	塩
	ビーンズサラダ アーモンド	キドニービーンズ ひよこまめ 白いんげん豆	マヨネーズ(酢 でんぶ 砂糖 植物油) 砂糖	ブロッコリー カリフラワー きゅうり 人参	シーカーサー 粒マスタード
17 (火)	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 たまねぎ パイン	ポークブイオン(豚肉 鶏肉) ケチャップ しょうゆ 酢 ウスターソース(りんご 大豆)
	白菜とかにのスープ 餃子 果物	卵 かに	でん粉	白菜 人参 しいたけ コーン ねぎ	豚骨 鶏がら 小麦 ごま 大豆 豚肉
18 (水)	牛乳	牛乳			
	硬ジュシー	豚肉 昆布 白かまぼこ うす揚げ	米 油	ごぼう しいたけ 人参 だいこん葉	ポークブイオン(豚肉 鶏肉) 削り節 しょうゆ 酒
	ゆし豆腐	ゆし豆腐 味噌		ねぎ	削り節
	魚のサクサク焼き	魚 チーズ	クルトン(小麦 乳 大豆) マヨネーズ(酢 で んぶ 砂糖 植物油)	パセリ	乳
梅肉和え	削り節	砂糖	パパイア 人参 梅肉	酢	
19 (木)	牛乳	牛乳			
	パン				
	麦のポタージュ	鶏肉 あさり 生クリーム 脱脂粉乳 白いんげん豆	小麦粉 マーガリン (乳 大豆 豚肉) 油 麦	玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム コーン パセリ	豚骨 鶏がら
	コーンソテー	ウィンナー(豚肉 大豆)	油	人参 いんげん エリンギ コーン	しょうゆ
ハンバーグ	豚肉 鶏肉 牛肉	砂糖	玉ねぎ	小麦 大豆 ケチャップ 中農ソース(りんご) ワイン	

20 (金)	牛乳	牛乳			
	あわご飯		米 あわ		
	大根とソーキの煮付け	豚肉 厚揚げ 竹輪 昆布	砂糖	大根 人参 小松菜 こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん 削り節
	紅芋団子		油 紅芋 ごま 砂糖		
23 (月)	●ふりかけ(チリメン)	チリメン(エビ) 削り節 青のり	さとう ごま	ゆかり粉	
	果物				
	牛乳	牛乳			
	食パン				
	ドライカレー	牛肉 豚肉 レバー 大豆	油 でん粉	玉ねぎ 人参 ピーマン ブルーン(大豆) にんにく	ドライカレー(乳 牛肉 豚肉 大豆 りんご) ウスターソース(りんご 大豆) ケチャップ ワイン
	コンソメスープ	鶏肉	スパゲッティ	人参 玉ねぎ セロリ 白菜	豚骨 鶏がら しょうゆ
	とうもろこし			とうもろこし	
24 (火)	チーズ	チーズ			
	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦		
	筑前煮	鶏肉		人参 大根 ごぼう たけのこ いんげん しいたけ こんにゃく	削り節 しょうゆ みりん 酒
25 (水)	竹輪の磯辺あげ	竹輪 卵 青のり	小麦粉 油		
	●キャベツの胡麻和え	チリメン(エビ) 削り節	砂糖 ごま	キャベツ きゅうり 人参	しょうゆ 酢
	果物				
26 (木)	牛乳	牛乳			
	沖繩そば	豚肉 かまぼこ	そば	生姜 ねぎ	豚骨 鶏がら 削り節 しょうゆ
	タマナーチャンプルー	豆腐 ツナフレーク ポーク(豚肉 鶏肉)	油	キャベツ 人参 小松菜	しょうゆ
	黒糖アガラサー	牛乳	小麦粉 黒糖		ベーキングパウダー
27 (金)	牛乳	牛乳			
	深川飯	豚肉 あさり	米 油	人参 たけのこ ひじき ごぼう しいたけ 青豆	削り節 しょうゆ 酒
	かしわ汁	鶏肉 うす揚げ みそ		大根 白菜 長ねぎ しめじ 人参 ねぎ	削り節
	アーサー入り卵焼き	たまご アーサー	でん粉		大豆 小麦
27 (金)	果物				
	牛乳	牛乳			
	麦ご飯				
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 牛肉 レバー 赤だし(大豆 鶏肉 さば) みそ	油 ごま油 でん粉	玉ねぎ 人参 にら きくらげ しいたけ たけのこ にんにく	オイスターソース(カキエキス 砂糖 魚醤) 豆板醤(唐辛子 ソラマメ) ケチャップ しょうゆ ポークビヨン(豚肉 鶏肉)
	●パンウース(卵)	ハム(豚肉 大豆) 卵	春雨 砂糖 ごま油 ごまきゅうり 人参		酢
魚のから揚げ	ワカサギ	油 小麦粉 でん粉			
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、アレルゲンのみを表示しているものもあります。

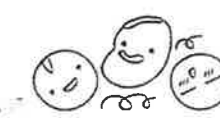
3. 食材料の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。

※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。

まめ

いろいろな豆





せつぶん 節分といえば、豆まき。いろいろな豆を「鬼は外、福は内」のかけ声とともにまき、自分の年の数だけ食べて無病息災を願う行事です。いろいろ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。



大豆

一般的な黄色い大豆(黄大豆)のほか、かに黒や青、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。



あずき

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(原料になる「緑豆」も同じ仲間)です。



いんげん豆

「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「白花豆」や「紫花豆」は「ベニバナインゲン」という種類で、いんげん豆の仲間です。



えんどう

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。



そら豆

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。



ひら豆(レンズ豆)

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。



ひよこ豆

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。




落花生(ピーナッツ)


「南大豆」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。

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。



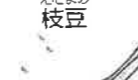
えだまめ 枝豆



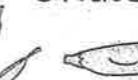
さやえんどう




そら豆



さやいんげん




グリーンピース




ながささげ

豆から作る野菜



とうもろこし 豆苗



もやし