



平成27年3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
沖縄市第二調理場

TEL:937-2700

今年度もあとひと月で終わります。長いようであっという間の1年でしたが、4月に比べると残さず食べられるようになるなど、この1年で成長したことがうかがえます。健康は毎日の積み重ねです。これからたくさん食べてください。

曜日	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	備考
2日 (月)	牛乳	牛乳	米、麦			
	麦ごはん		じゃがいも、ちくわ	大根、こんにやく、人参、小松菜	かつお節、醤油(大豆)、みりん、酒	
	おでん	鶏肉、厚揚げ(大豆)、ウィンナー				
	根菜つくね	鶏肉、豚肉	里芋、パン粉(小麦)、でん粉、大豆たん白、三温糖、ごま油	玉葱、レンコン、ごぼう	醤油、食塩	
3日 (火)	くだもの		大豆油、砂糖、水あめ	みかん	醤油、塩	
	しそ味ひじき	ひじき		しそ		
	牛乳	牛乳				
	さくららし	しらす(えび)、昆布、煮干し	米、砂糖	人参、竹の子、れんこん、かんぴょう、菜の花	酢、塩、醤油、みりん、かつお節、チキンエキス	
4日 (水)	すまし汁	鶏肉		人参、大根、ほうれん草、さく	かつお節、醤油、塩	
	魚の塩焼き	さば	三温糖	さゆり、人参、大根、梅干し	塩、こしょう	
	さゆりの梅肉和え	糸けずり	もち米、オリーブ油		酢、醤油	
	ひなあられ				塩	
4日 (水)	牛乳	牛乳	米、麦、ごま、大豆油、ごま油	高菜、人参	酒、チキンスープ	
	高菜ごはん	油揚げ(大豆)、豚肉				
	●もやしのピリ辛和え(いか)		三温糖、ごま油	もやし、さゆり、人参	塩、酢、豆板醤(大豆)、キムチの素(いか)、醤油	
	チキンのガーリック焼き	鶏肉			塩、こしょう、にんにく	
5日 (木)	牛乳	牛乳	米、麦			
	麦ごはん					
	ハヤシライス	牛肉	三温糖、小麦粉、バター(乳)、大豆油	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、グリーンピース	ハヤシルー(小麦、大豆、牛、豚)、デミグラスソース(小麦・乳・牛・豚・鶏・大豆)、りんごピューレ、トマトピューレ、ウスターソース(大豆、りんご)、塩	
	●杏仁フルーツ(卵、乳)	杏仁豆腐(卵、乳、大豆)	砂糖	もも、ハイジ、みかん、アロエ、シイクアサー、ゼリー(大豆、もも、りんご)	ドレッシング(レモン果汁)、こしょう	
6日 (金)	プロッコリーサラダ	ツナ(大豆)		プロッコリー、人参、コーン、さゆり		
	牛乳	牛乳				
	揚げパン	きな粉(大豆)	パン(小麦、乳、大豆)、大豆油、三温糖、黒糖			
	マカロニのカントリ炒め	豚肉	マカロニ(小麦)、バター、大豆油	人参、玉葱、ピーマン、にんにく	ケチャップ、トンカツソース(りんご)、カレー粉、塩	
9日 (月)	彩りマリネ	ささみ	三温糖、オリーブ油	さゆり、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、シイクアサー	塩、酢、こしょう	
	牛乳	牛乳				
	みそラーメン	焼豚(豚肉、大豆、卵)、なると、わかめ	麵(小麦)	長ねぎ、もやし、生姜、にんにく、コーン	鶏ガラ、豚骨、かつお節、みそ(大豆)、	
	小松菜のナムル	鶏肉、豚肉	ごま、三温糖	小松菜、もやし、人参	醤油、コチュジャン、酢	
10日 (火)	春巻き		春雨、でん粉、小麦粉、大豆油、砂糖、ショートニング	たけのこ、もやし、人参、玉葱、キャベツ、きくらげ、椎茸	醤油、オイスターソース、ほたてエキス	
	牛乳	牛乳	米、麦			
	麦ごはん					
	八宝菜	豚肉、イカ、エビ、うずら卵	ごま油、大豆油、でん粉	にんにく、人参、玉葱、椎茸、きくらげ、たけのこ、白菜、パクチアオイ、生姜	醤油、みりん、酒、塩	
11日 (水)	シューマイ	豚肉	小麦粉、でん粉、砂糖	玉葱、しょうが	塩	
	くだもの			りんご		
	牛乳	牛乳				
	麦ごはん					
11日 (水)	みそ汁	鶏肉、豆腐(大豆)	米、麦	人参、長ねぎ、小松菜、しめじ	みそ、かつお節	
	ひじき炒め	ひじき、鶏肉、ちきあげ	三温糖、大豆油	ごぼう、人参、にら	醤油、七味唐辛子、みりん	
	ぐるぐんのから揚げ	グルケン	小麦粉、でん粉、大豆油		塩、こしょう	
	納豆	大豆			たれ(しょうゆ、みりん)	

曜日	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	備考
12日 (木)	あわごはん		米、あわ			
	豆腐チャンプルー	豆腐、豚肉	ふ(小麦)、大豆油	人参、キャベツ、もやし、にんにく、生姜	塩、醤油、七味唐辛子	
	さんまの梅煮	さんま	グラニュー糖、でん粉	しそ、うめ	醤油、みりん、塩	
	くだものふりかけ	さば節、かつお節、卵黄、大豆、あおのり	ごま、砂糖、でん粉、ごま油	みかん	食塩、醤油	
13日 (金)	牛乳	牛乳	米、麦			
	<タコライス> ・表ごはん		大豆油	にんにく、人参、玉葱、セロリ、ピーマン	トマトソース(大豆)、ナツメグ、チリミックス(小麦、乳、豚肉)チリパウダー、チリソース、ハツトソース、パプリカ、ウスターソース、醤油、塩	
	・タコミート	牛肉、豚肉		人参、玉ねぎ、大根、しめじ	チキンスープ、コンソメ、こしょう、塩	
	・キャベツ	チェダーチーズ(乳)	砂糖、小麦粉、バター、ベーキングパウダー	レモン果汁		
16日 (月)	コンソメスープ	ベーコン				
	卒業お祝いケーキ (中3のみ)	クリームチーズ(乳)、卵、生クリーム				
	牛乳	牛乳	スバゲティ(小麦)、大豆油、オリーブ油	玉葱、人参、しめじ、エリンギ、小松菜、とうがらし、にんにく	ワイン、バジル、塩、醤油、こしょう	
	きのこスパゲティ	ベーコン	パン粉(小麦)、豚脂、でん粉	玉葱、人参、しょうが、にんにく	ケチャップ、醤油、塩、みりん	
17日 (火)	ミートボール	鶏肉	ごま	キャベツ、人参、きゅうり	ドレッシング(大豆、ごま)	
	塩ごまサラダ		小麦粉、ベーキングパウダー、ココア、砂糖、チョコチップ、バター、米油			
	卒業お祝いケーキ (小6)	卵、生クリーム(乳)、牛乳				
	牛乳	牛乳	米、麦、ごま、もちぎび	玉葱、キャベツ、人参、ピーマン、もやし、生姜	醤油、塩、こしょう	
18日 (水)	五穀ごはん	大豆	大豆油	大根、人参、しょうが	かつお節、醤油、塩	
	野菜炒め	ソーキ、昆布		しょうが	みそ、みりん	
	ソーキ汁	さけ		みかん		
	鮭の西京焼き		米、バター、大豆油	玉葱、人参、グリーンピース、ピーマン	ケチャップ、パプリカ、チキンスープ、塩	
18日 (水)	くだもの		でん粉、油	アスパラ、人参、にんにく、しめじ、たけのこ	だし汁、塩	
	牛乳	牛乳	大豆油	シークワサー	ケチャップ	
	<オムライス>	鶏肉	大豆油		塩、こしょう	
	・チキンライス	卵	大豆油			
・卵焼き						
・ケチャップ						
アスパラソテー	ベーコン					
シークワサーアイス			砂糖			

○食材、その他の都合により献立や食材を変更することがあります。

○学校給食費は、期限内に納めましょう。

○食物アレルギー対応日には、●印を表示しています。

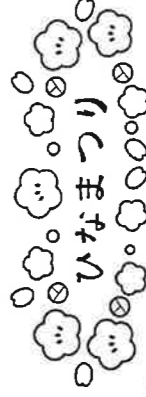
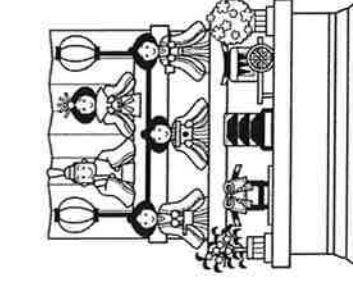
○加工食品に関しては、原材料や調味料ではなく、アレルギーのみを表示しています。

アレルギー対象表示義務7品目(卵 乳 小麦 えび かに 落花生 そば)

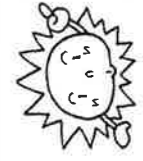
推奨20品目(あわび いか いくら さけ さば 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま くるみ カシューナッツ)

オレンジ キウイフルーツ バナナ もも りんご まつたけ やまいも

※毎月、献立表は配布されますので、使用食材についてご家庭で確認ください。



○今まで朝ごはんを食べなかった人へ
朝食が食べなくなるポイント



- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

3月3日はももの節句ともいい、災いをはらうために、人形を海や川に流したり、ひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、ももは邪気をはらう神聖な木ともいわれ、ももの花を浮かべると酒なども飲まれていたようです。