

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
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			
	麦ご飯		米 麦		
	ハヤシライス	牛肉 生クリーム レバー	小麦粉 油 マーガリン(乳 大豆 豚肉)	玉ねぎ 人参 ピーマン セロリ マッシュルーム にんにく	デミグラスソース(小麦 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉) ハヤシルウ(小麦 大豆 牛肉) 鶏がら 豚骨 ケチャップ リンゴピューレ(りんご)
	大豆かりんとう	大豆 カエリ(えび)	アーモンド ごま でん粉 砂糖 水あめ		しょうゆ
	果物			果物	
3 (火)	牛乳	牛乳			
	五目ずし	きざみのり	米 砂糖	干びょう 人参 しいたけ いんげん 食用菊	削り節 しょうゆ みりん
	魚の花園焼き	魚	マヨネーズ(酢 でんぷん 砂糖 植物油) チーズ	ピーマン 玉ねぎ	
	すまし汁	あさり 豆腐		たけのこ 人参 ねぎ	削り節 しょうゆ
	●菜の花和え(卵)	卵 みそ	ごま 砂糖	菜の花 小松菜 キャベツ 人参	酢 しょうゆ
ひなあられ					
4 (水)	牛乳	牛乳			
	焼きそば	豚肉	中華麺 油	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ きくらげ にんにく	ウスターソース(りんご 大豆) とんかつソース(りんご) 塩
	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	ポークブイヨン(豚肉 鶏肉) しょうゆ 塩
	タピオカアンダギー		紅芋ペースト 油 タピオカでん粉 砂糖		
	果物			果物	
5 (木)	牛乳	牛乳			
	パン		パン(小麦 乳 大豆)		
	あさりチャウダー	あさり 鶏肉 生クリーム 白いんげん豆	小麦粉 マーガリン (乳 大豆 豚肉)油 じゃがいも オートミール	玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム コーン	豚骨 鶏がら 塩
	アスパラソテー	鶏肉	油	アスパラ しめじ エリンギ ピーマン	しょうゆ 塩 こしょう
	スティックドッグ	牛肉 鶏肉 豚肉	砂糖	玉ねぎ	とんかつソース(りんご) ケ チャップ
6 (金)	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦		
	中身汁	豚肉 中身		しいたけ ねぎ こんにゃく 生姜	削り節 しょうゆ 豚骨
	麩イリチー	卵 ツナフレーク ポーク(豚肉 鶏肉)	油 麩	人参 小松菜 キャベツ もやし	しょうゆ 削り節
	魚の梅みそソース	魚	味噌 砂糖	梅肉	みりん 酒
果物					
9 (月)	牛乳	牛乳			
	麦ご飯		米 麦		
	中華丼	豚肉 うずら卵	油 ごま油 でん粉	たけのこ 人参 くい 玉ねぎ しいたけ 白菜 きくらげ チンゲン菜 生姜 にんにく	オイスターソース(カキエキス 砂 糖 魚醤) しょうゆ ポークブイヨン(豚肉 鶏肉)
	●キムチ和え(キムチ)	茎わかめ 削り節		大根 人参	キムチ味(りんご 大豆 エビ 粉)
	魚のから揚げ	魚	小麦粉 でん粉 油		
さつまポテト		さつまいも 砂糖			

10 (火)	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 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参 セロリ ピーマン にんにく	ケチャップ トマトソース(大豆) トマトピューレ ワイン ウスターソース(りんご 大豆) 豚骨 鶏がら
	コーンサラダ	鶏肉	ドレッシング 砂糖	コーン キャベツきゅうり 人参 ピクルス	シークアーサー 塩
	焼きハム	豚肉			大豆
チーズ	チーズ				
11 (水)	牛乳	牛乳			
	山菜ごはん	豚肉	米 油	山菜 人参 たけのこ しいたけ	削り節 しょうゆ 酒 塩
	けんちん汁	鶏肉 うす揚げ みそ	里芋	ごぼう 人参 大根 しめじ 長ねぎ こんにゃく	削り節 しょうゆ
	魚の塩焼き	魚			塩こうじ
	たくあん漬け		ごま 砂糖	たくあん(小麦) 人参 キャベツ きゅうり	酢
果物			果物		
12 (木)	牛乳	牛乳			
	たらこスパゲティ	たらこ(エビ 大豆)	スパゲティ オリーブ油	人参 しめじ 玉ねぎ ピーマン エリンギ にんにく	ポークブイヨン(豚肉 鶏肉) しょうゆ ワイン
	チキンのマーマレード焼き	鶏肉	マーマレード		しょうゆ 酒 みりん
	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
	果物			果物	
13 (金)	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
	揚げだし豆腐	豆腐	油 でん粉	ねぎ 大根 生姜	削り節 しょうゆ みりん
	油みそ	味噌 なまり節	砂糖 油	生姜	みりん
16 (月)	牛乳	牛乳			
	ラーメン	豚肉 赤だし(大豆 鶏肉 さば) みそ	中華麺 油	もやし たけのこ 人参 きくらげ 生姜 にんにく チンゲン菜 長ねぎ	削り節 豚骨 鶏がら
	肉まん	豚肉	小麦粉 ごま	玉ねぎ	小麦 大豆 ごま 豚肉
	●中華和え(イカ)	イカ わかめ	ごま油 砂糖	大根 人参 きゅうり	酢
	果物				
17 (火)	牛乳	牛乳			
	パン		パン(小麦 乳 大豆)		
	ポトフ	鶏肉 ウィンナー(豚肉 大豆)		人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ セロリ 大根	豚骨 鶏がら ワイン しょうゆ
	魚フライタルタルソース	魚	油 パン粉 小麦粉		タルタルソース(卵 小麦 大豆)
	ミックスフルーツ			パイン みかん 黄桃 アロエ	シークアーサー

牛乳	牛乳			
麦ご飯		米 麦		
タコスミート	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	油	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく	ワイン トマトソース(大豆) チリソース(トマト 玉ねぎ にんにく) チリミックス(小麦 乳) ウスターソース(りんご 大豆) ケチャップ チリパウダー
	チーズ(乳)		キャベツ	
コンソメスープ	鶏肉		玉ねぎ 人参 大根 セロリ 白菜	豚骨 鶏がら しょうゆ
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。

3月3日 ひな祭り

ひな祭りは、その季節の花から「桃の節句」ともいひ、ひな人形や桃の花を飾り、ひしもち、ひなあられ、白酒などをお供えし、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。

ところで、ひな祭りに食べられる行事食のひとつに、ハマグリのお吸い物(潮汁)があります。ハマグリは、同じ貝の殻でない形がピッタリ合わないことから「夫婦円満」の象徴とされ、女の子の幸せな結婚を願って、食べられるようになったそうです。

〈小学校向け〉

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

暖かな春の風が、みなさんの巣立ちを後おししてくれているようですね。

小学校の給食はいかがでしたか？ みなさんの元気な「ごちそうさま！」の音が聞けなくなるのは少しさみしいですが、小学校で食べた給食が楽しい思い出の味として心に残っていると嬉しいです。これから、心も体もさらに成長していく時期です。中学校でも食べることを大切にし、勉強に、スポーツに、がんばってくださいね!!

給食の味を思い出そう

思い出の給食の味は？



1年間を振り返ろう

今の学年で過ごす最後の月となりました。この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方など、どうだったでしょうか。下の表で、できるようになったこと、よくできたことを確認しましょう。

1年間の食生活チェック!

よくできたところには○を、まあまあできたところには△を、全然できなかったところには×をつけましょう。

朝・昼・夕の3食をきちんと食べた。

朝ごはんは、栄養のバランスを考えて食べた。

食事の前には、手をきれいに洗った。

好き嫌いをせず食べた。または苦手な食べ物が減った。

おやつや夜食は、時間と量を決めて食べた。

マナーを守って、食事ができた。

休みの日も早寝・早起きを心がけ、3食を決まった時間に食べる習慣をつけましょう。

パンだけ、果物だけなど一品ではなく、主食(ご飯やパンなど)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品)、副菜(野菜など)、汁物、果物などを組み合わせて食べましょう。

せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましよう。

インスタント食品やスナック菓子などをダラダラ食べていませんか？時間を決めて、食べ過ぎないように。

食べるときの姿勢や、食器・はしの扱い方、食事のあいさつなど、マナーを守って、気持ちよく食事をしましょう。

食べたことがないものを食わず嫌いしていませんか？ 苦手な食べ物でも、まずは一口食べてみましょう。

のところは…
これからその調子で!

のところは…
もっとできるように頑張らしましょう。

のところは…
新年度の目標にしましょう。