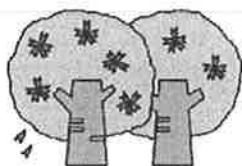


平成27年度
(新1年生用)

給食だより

沖縄市立学校給食センター
第三調理場



ご入学おめでとうございます



新しく希望に燃える4月！ 楽しい給食も始まります。
学校給食は栄養のバランスのとれた食事を通して子どもたちの健康を守り、体位を向上させると共に、心も身体も健全に発達させるための大切な食育の場となっています。
「食」は「人を良くする」と書きます。「食育」とは、「人が良くなるよう育てる」と解釈できます。調理場でも、ご家庭でもバランスのとれた食事を心がけて、子どもたちを元気のある健康な身体に育てていきたいものです。

●学校給食には次のような目標があります

(学校給食法)

- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること
- ②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、望ましい食習慣を養うこと
- ③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び共同の精神を養うこと
- ④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについて理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと
- ⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと
- ⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解をふかめること
- ⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと



学校給食の内容

<h3>主食</h3> <p>ごはん(週3回) パン(週1回) 予定</p>	<h3>牛乳</h3> <p>牛乳は毎日です。 県産生乳100%です。</p>	<h3>おかず</h3> <p>食品構成に基づき、季節の食品を取り入れ、多くの食品を組み合わせ献立を作り</p>
--	---	--

★ 4月の献立について
・4月15日までは授業は3校時で終わります。その為、4校時に給食をします。
・給食の事前指導として(手洗い・給食の準備・良い食べ方)を行います。

新1年生は

- 4月8日(水) 紅白かるかんまんじゅう
- 4月9日(木)~4月15日(水) 補助給食を行います
- 4月16日(木) 完全給食を行います

<p>8日(水) 祝 紅白かるかん まんじゅう</p>	<p>9日(木) ●牛乳 ●ミニ肉まん ●くだもの</p>	<p>10日(金) ●牛乳 ●食パン ●野菜コロッケ ●くだもの ●はちみつ</p>
<p>13日(月) ●牛乳 ●焼き芋 ●充てん豆腐 ●くだもの</p>	<p>14日(火) ●牛乳 ●わかめご飯 ●ササミカツ ●くだもの</p>	<p>15日(水) ●牛乳 ●バーガーパン ●ハンバーグ ●スライスチーズ ●くだもの</p>

16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)
<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・麦ご飯 ・麻婆豆腐 ・もずく餃子 ・中華あえ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・炊き込みごはん ・魚の照焼 ・野菜のあえもの ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・麦ご飯 ・野菜炒め ・すり身のハンバーグ風 ・じゃがいもの汁 ・カップもずく 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ラーメン ・魚のキムチソースかけ ・野菜炒め中華いため ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・麦ご飯 ・カレー ・むし枝豆 ・切干大根と胡瓜の酢の物
23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	30日(木)
<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・パッカーハウスパン ・魚フライ ・ミートボールスープ ・青菜のソテー ・くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・サフランライス ・オムレツのトマトソースかけ ・ポイル野菜 ・アーモンド 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・黒糖パン ・プチグラタン ・ポークビーンズ ・フルーツみつ豆寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・麦ごはん ・豆腐よせのあんかけ ・大根とごぼうのみそ煮 ・ひじきと青菜のあえもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ゆかりご飯 ・切干大根と野菜炒め ・きびなごのからあげ ・アーサとじゃが芋の汁 ・くだもの

◎保護者へのお願い

- ★ 毎月、献立表を発行します。献立表に毎日目を通すようにして下さい。
- ★ 朝食は必ず食べさせてから登校させましょう。特に一年生は午前中で、授業が終わってしまうため、朝食を食べてないと午前中の授業に集中できません。学校生活を元気に過ごすために、まず、主食(ごはん・パン・めん・いもなど)をベースにバランス良く朝食を食べさせて登校させるようにお願いします。

4 月学校給食予定(アレルギー詳細)献立表 1年生

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	欠食
8日 (水)	紅白かるかん饅頭(卵)	小豆、卵	米粉、砂糖、山芋、コンスターチ			各小学校
		※ 紅白かるかん饅頭には、つなぎに(卵)が使われています。卵アレルギー児童は自己で食べる、食べないを決めてください。				
9日 (木)	牛乳	牛乳				各小学校 1年補食給食
	ミニ肉まん	豚肉、粉大豆	小麦粉、砂糖、ラード、でん粉、植物油	玉葱	しょうゆ	
10日 (金)	くだもの			いちご		各小学校 1年補食給食
	牛乳	牛乳				
13日 (月)	食パン	脱脂粉乳	強力粉、グラニュー糖、ショートニング			各小学校 1年補食給食
	野菜コロッケ		じゃがいも、サラダ油、小麦粉、小麦粉	玉葱、人参、コーン、グリーンピース	塩	
14日 (火)	はちみつ		はちみつ			各小学校 1年補食給食
	くだもの	牛乳		みかん		
15日 (水)	牛乳	牛乳				各小学校 1年補食給食
	やきいも	きぬこし豆腐	さつま芋		しょうゆ	
16日 (木)	充てんとうふ			いちご		各小学校 1年補食給食
	くだもの	牛乳				
17日 (金)	牛乳	牛乳				各小学校 1年生 完全給食 開始
	麦ごはん	豆腐、豚肉	米、麦			
20日 (月)	麻婆豆腐	豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆	米、麦			各小学校 1年生 完全給食 開始
	もずく餃子	チーズ	米、麦			
21日 (火)	中華あえ	牛乳	小麦粉、パン粉、なたね油			各小学校 1年補食給食
	牛乳	牛乳				
22日 (水)	麦ごはん	牛乳				各小学校 1年補食給食
	カレー	豚肉	強力粉、グラニュー糖、ショートニング			
23日 (木)	ゆで枝豆	牛乳				各小学校 1年補食給食
	切干大根と胡瓜の酢の物	牛乳				
24日 (金)	牛乳	牛乳				各小学校 1年補食給食
	麦ごはん	豚肉	小麦粉、パン粉、なたね油			
25日 (土)	カレー	豚肉	米、麦			各小学校 1年補食給食
	ゆで枝豆	牛乳				
26日 (日)	切干大根と胡瓜の酢の物	牛乳				各小学校 1年補食給食
	牛乳	牛乳				
27日 (月)	麦ごはん	牛乳				各小学校 1年補食給食
	カレー	豚肉	米、麦			
28日 (火)	ゆで枝豆	牛乳				各小学校 1年補食給食
	切干大根と胡瓜の酢の物	牛乳				
29日 (水)	牛乳	牛乳				各小学校 1年補食給食
	麦ごはん	豚肉	小麦粉、パン粉、なたね油			
30日 (木)	カレー	豚肉	米、麦			各小学校 1年補食給食
	ゆで枝豆	牛乳				
31日 (金)	切干大根と胡瓜の酢の物	牛乳				各小学校 1年補食給食
	牛乳	牛乳				

23日 (木)	牛乳 パッカーハウスパン(乳) 青菜のソテー 白身魚フライ ミートボールスー くだもの	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 ホキ 鶏ひき肉、牛ひき肉	強力粉、グラニュー糖、ショートニング 米油、マーガリン パン粉、小麦粉、なたね油 でん粉(コーンスターチ) でん粉、砂糖、小麦、でん粉	小松菜、しめじ、人参、キャベツ、玉葱、コーン トマト、セロリ、マッシュルーム、青豆 みかん	こしよろ ケチャップ トマトソース、ケチャップ
24日 (金)	牛乳 サフランライス オムレツのトマトソースかけ(卵) ポイル野菜のサラダ アーモンド	牛乳 鶏肉 卵 ささみチャック、かんでん	米、麦、米油、ゴマ でん粉、水あめ、砂糖、植物油(大豆) 三温糖、オリーブ油 アーモンド、サラダ油、なたね油	人参、玉葱、コーン、ピーマン、マッシュルーム トマト きゅうり、白菜、小松菜、レモン	カレー粉、酒、しょうゆ トマトソース、チリソース、ホットソース 塩、米酢、シークワーサー液
27日 (月)	牛乳 黒糖パン ポークビーンズ プチグラタン(乳) フルーツとみつ豆寒天	牛乳 脱脂粉乳 豚肉、ポーク、大豆 牛乳、脱脂粉乳、 あずき、大豆、かんでん	強力粉、グラニュー糖、ショートニング、砂糖、糖 蜜 じゃがいも、三温糖、でん粉、米油 小麦粉、マーガリン 三温糖、白玉粉		ワイン、ケチャップ、トマトソース シークワーサー液
28日 (火)	牛乳 麦ごはん 大根とごぼうのみそ煮 豆腐よせのあんかけ ひじきと青菜のゆかりあえ	牛乳 豚肉、かまぼこ 豆腐、すり身、わかめ、茎わかめ、粉大豆 ひじき、糸削り	米、麦 こんにやく、砂糖 なたね油、でん粉、パン粉、砂糖 三温糖	人参、ごぼう、大根、椎茸、さやいんげん 玉葱、人参、かぼちゃ 白菜、小松菜、きゅうり、ゆかり粉、 べつたら漬け	みそ、みそ、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、みりん 米酢、塩
30日 (木)	牛乳 ゆかりごはん 切干大根と野菜の炒め きびなごのからあげ アーサーとじゃが芋の汁 くだもの	牛乳 油揚げ、ツナフレーク きびなご あざり、かまぼこ	米、麦 米油 小麦粉、でん粉、なたね油 じゃがいも	切干大根、人参、小松菜、キャベツ、もやし アーサー、大根、生姜 みかん	しょうゆ、みりん しょうゆ、塩 しょうゆ、塩

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。魚介類・甲殻類(カニ・イカ・エビ・アサリ)卵・乳のアレルギーを持つ
ている児童は献立の横の()中に記入してありますので取り除いて食べる、若しくは食べない、を決めて給食を摂るようにして
ください。

※協力願

給食費はすべて給食食材を購入するために使いますので、期限内に納めてくださいますようご協力お願いします。

○今月の調味料分解食材

※醤油 (大豆 小麦粉 食塩)

※米酢 (米 アルコール)

※酒 (米、米こうじ、糖類、酸味料)

※みりん (もち米 米麴 アルコール 糖類)

※トマトソース缶 (トマト、サラダ油)

※カレー粉 (ターメリック コリアンダー クミン)

※チリミックス (小麦粉 トマト でん粉 菜 砂糖 玉葱 チリペッパー パプリカ粉)

※チリソース (トマト 玉葱 にんにく 砂糖 酢 香辛料)

※麦味噌(大麦 大豆 食塩 酒かす) ※甘口味噌(米・大豆・水あめ・食塩・酒精)

※ケチャップ (トマト たまねぎ 食塩 砂糖 醸造酢・香辛料)

※ウスターソース (玉葱 人参 にんにく りんご マッシュルームエキス みかん・ 醸造酢 砂糖
食塩 香辛料)

※チャツネ(水あめ りんご ブドウ糖 香辛料 デーツ 食塩)

※ホットソース (唐辛子 蒸留酢 食塩)

※豆板醤 (とうがらし 空豆 食塩 大豆)

※チャツネ(水あめ りんご ブドウ糖 デツ 香辛料 食塩 酸味料)

※カレールウ(小麦粉 カレー粉 食用油脂(ヘッド、ラード)オニオン、にんにく、トマト、リンゴ、食塩、砂糖、酸味料)

※キムチの素(にんにく みかん りんご 生姜 醸造酢 唐辛子 魚介エキスくいか>鰹節 昆布

※シークワーサー液(シークワーサー100%)

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	欠食
8日 (水)	牛乳	牛乳	米、黒米			
	赤飯	小豆	こんにやく	椎茸、生姜、ねぎ	しょうゆ、みりん、塩	
9日 (木)	中身汁	中身、豚ロース			塩麹	
	魚の塩麹焼き	さば			しょうゆ、みりん、塩、米酢	
	野菜のおかかあえ	糸削り、ささみ、チャンク、寒天	三温糖	白菜、きゅうり、人参、小松菜		
	牛乳	牛乳				
	中華ピラフ	鶏肉、ひよこ豆	米、麦、米油、ごま油	きくらげ、人参、大根、竹の子、長ねぎ	しょうゆ、みりん、酒	
10日 (金)	大根の中華あえ	ちくわ	三温糖、ごま油	白菜、きゅうり、大根	米酢、豆板醤	
	多菜包子	豚肉、鶏肉、ひじき	小麦粉、砂糖、ラード、でん粉、春雨、ハン粉	キャベツ、玉葱	塩、しょうゆ、塩	
	あんころもち	小豆	米粉、砂糖、	よもぎ		
	牛乳	牛乳				
	食パン	脱脂粉乳	強力粉、グラニュー糖、ショートニング			
13日 (月)	牛肉と野菜のソテー	牛肉	米油、マーガリン	人参、玉葱、キャベツ、小松菜、にんにく	こしょう、塩	
	野菜コロッケ	じゃがいも、サラダ油、パン粉、小麦粉	なたね油	玉葱、人参、コーン、グリーンピース	塩	
	あさりのスープ(あさり)	あさり	じゃがいも、でん粉	えのき茸、マッシュルーム、人参、玉葱	ケチャップ、トマトソース、塩	
	はちみつ		はちみつ			
	牛乳	牛乳				
14日 (火)	和風スパゲティ	ツナ、ブレイク、豚肉、のり	小麦粉(スパゲティ)、米油	人参、玉葱、きくらげ、しめじ、長ねぎ、ピーマン	しょうゆ、塩	
	魚のトマトソース焼き	ホキ、チーズ	オリーブ油	トマトソース		
	大根サラダ	無添加ハム	三温糖、オリーブ油	大根、きゅうり、白菜、梅肉	塩、米酢	
	くだもの			みかん		
	ヨーグルト(乳)	生乳、脱脂粉乳、寒天、セラチン	砂糖、			
15日 (水)	牛乳	牛乳				
	わかめごはん	わかめ	米、麦	人参、大根、ごぼう、椎茸	しょうゆ、みりん、酒	
	五目煮(ちくわ)	豚肉、厚揚げ、ちくわ	コンニャク、三温糖	乾燥梅肉	塩	
	国産小いわしの香り揚げ	いわし	でん粉、小麦粉、なたね油			
	野菜の甘酢あえ	ツナ、ブレイク	三温糖	パパイア、きゅうり、小松菜、キャベツ	塩、米酢、シークワーサー液	
16日 (木)	牛乳	牛乳				
	バーガン	脱脂粉乳	強力粉、グラニュー糖、ショートニング			
	国産ミートハンバーグ	豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆	パン粉(小麦粉)、三温糖、でん粉	玉葱	ケチャップ、ウスターソース	
	野菜のソテー	豚肉	マーガリン	小松菜、人参、玉葱、キャベツ、しめじ、コーン	塩、こしょう	
	トマトと魚のスープ	めばち、いんげん豆	じゃがいも	マッシュルーム、セロリ、トマト	トマトソース、ケチャップ、塩	
17日 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん	麦	米、麦	人参、玉葱、きくらげ、椎茸、生姜、にんにく、から	みそ、赤みそ、ケチャップ、ラー油、豆板醤	
	麻婆豆腐	豆腐、豚肉	米油、でん粉、ごま油	キャベツ、玉葱、白菜、にんにく、生姜	しょうゆ、塩、	
	もずく餃子(2個)	豚肉、もずく	小麦粉、でん粉	切干大根、きゅうり、白菜、小松菜	しょうゆ、塩、豆板醤	
	中華あえ	ちくわ	三温糖			
20日 (月)	牛乳	牛乳				
	炊き込みごはん	豚肉	米、麦	人参、椎茸、大根、竹の子、ごぼう、からし菜	しょうゆ、みりん、酒、塩	
	魚の照焼	さんま	米、麦	生姜	しょうゆ、みりん、酒	
	野菜のあえもの		小麦粉、でん粉	きゅうり、大根、人参、キャベツ	しょうゆ、米酢、塩、シークワーサー液	
	くだもの			みかん		
21日 (火)	黒糖蒸しケーキ(乳)	牛乳	小麦粉、黒糖			
	牛乳	牛乳				
	麦ごはん	あさり、かまぼこ	じゃがいも、こんにやく	大根	みそ	
	じゃがいもと大根の汁(あさり)	たらすり身、豆腐	じゃがいも、なたね油、でん粉、砂糖、	キャベツ、玉葱、人参	ケチャップ、しょうゆ	
	すり身ハンバーグの甘酢かけ	豆腐、ツナ、ブレイク	ふ、米油	人参、玉葱、キャベツ、もやし、小松菜	しょうゆ、みりん、塩	
22日 (水)	野菜炒め	もずく	砂糖	生姜	酢、しょうゆ、みりん	
	カップもずく			みかん		
	くだもの					
	牛乳	牛乳				
	長崎ちゃんぽん	豚ロース、なると、エビ	小麦粉(ラーメン)、米油	コーン、人参、もやし、キャベツ、生姜、長ねぎ	塩、しょうゆ、みりん	
22日 (水)	魚のキムチソースかけ	さわら	ごま油、三温糖、でん粉	きくらげ、玉葱、小松菜、白菜、椎茸、竹の子、くわい	しょうゆ、キムチの素	
	野菜の中華炒め	鶏肉	米油、でん粉、ごま油	みかん	しょうゆ、豆板醤、塩	
	くだもの					
	牛乳	牛乳				
	麦ごはん	豚肉	米、麦	人参、玉葱、南瓜、ピーマン、	カレー粉、チャツネ、塩、カレールウ、ウスターソース	
22日 (水)	カレー		じゃがいも、マーガリン、米油、小麦粉、カレールウ	枝豆		
	むし枝豆	糸削り	三温糖	切干大根、きくらげ、切干大根、きゅうり、ゆかり粉	米酢、塩	

23日 (木)	牛乳 バッカーハウスパン(乳) 青菜のソテー 白身魚フライ ミートボールスープ くだもの	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 ホキ 鶏ひき肉、牛ひき肉	強力粉、グラニュー糖、ショートニング 米油、マーガリン パン粉、小麦粉、なたね油 でん粉(コーンスターチ) でん粉、砂糖、小麦、でん粉	小松菜(しめじ、人参、キャベツ、玉葱、コーン) トマト、セロリ、マッシュルーム、青豆 みかん	こしょう ケチャップ トマトソース、ケチャップ
24日 (金)	牛乳 サブランライス オムレツのトマトソースかけ(卵) ポイル野菜のサラダ くだもの アーモンド	牛乳 鶏肉 卵 ささみチャック、かんでん	米、麦、米油、ゴマ でん粉、水あめ、砂糖、植物油(大豆) 三温糖、オリーブ油 アーモンド、サラダ油、なたね油	人参、玉葱、コーン、ピーマン、マッシュルーム トマト きゅうり、白菜、小松菜、レモン みかん	カレー粉、酒、しょうゆ トマトソース、チリソース、ポットソース 塩、米酢、シークワサー液
27日 (月)	牛乳 黒糖パン ポークビーンズ ブチグラタン(乳) フルーツとみつ豆寒天	牛乳 脱脂粉乳 豚肉、ポーク、大豆 牛乳、脱脂粉乳、 あずき、大豆、かんでん	じゃがいも、三温糖、でん粉、米油 小麦粉、マーガリン 三温糖、白玉粉	人参、玉葱、ピーマン、トマト コーン、玉葱、パセリ 夏みかん缶	ワイン、ケチャップ、トマトソース シークワサー液
28日 (火)	牛乳 麦ごはん 大根とごぼうのみそ煮 豆腐よせのあんかけ ひじきと青菜のゆかりあえ	牛乳 豚肉、かまぼこ 豆腐、すり身、わかめ、巻わかめ、粉大豆 ひじき、糸削り	米、麦 こんにやく、砂糖 なたね油、でん粉、パン粉、砂糖 三温糖	人参、ごぼう、大根、椎茸、きゅうり、げん 玉葱、人参、かぼちゃ 白菜、小松菜、きゅうり、ゆかり粉、 べつたら漬	みそ、みそ、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、みりん 米酢、塩
30日 (木)	牛乳 ゆかりごはん 切干大根と野菜の炒め きびなごのからあげ アーサとじゃが芋の汁 くだもの	牛乳 油揚げ、ツナフレーク きびなご あさり、かまぼこ	米、麦 米油 小麦粉、でん粉、なたね油 じゃがいも	しそ粉 切干大根、人参、小松菜、キャベツ、もやし アーサ、大根、生姜 みかん	塩、しょうゆ、みりん しょうゆ、塩

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。魚介類・甲殻類(カニ・イカ・エビ・アサリ)卵・乳のアレルギーマーカーを持つ
ている児童は献立の横()中に記入してありますので取り除いて食べる、若しくは食べない、を決めて給食を摂るようにして
ください。

※協力願

い給食費はすべて給食食材を購入するために使いますので、期限内に納めてくださいますようご協力お願いします。

○今月の調味料分解食材

- ※醤油 (大豆 小麦粉 食塩) ※ワイン (果実酒)
- ※米酢 (米 アルコール) ※タバスコ(唐辛子・蒸留酒・食塩)
- ※酒 (米、米こうじ、糖類、酸味料)
- ※みりん (もち米 米麴 アルコール 糖類)
- ※トマトソース缶 (トマト、サラダ油)
- ※カレー粉 (ターメリック コリアンダー クミン)
- ※チリミックス (小麦粉 トマト でん粉 菜 砂糖 玉葱 チリペッパー パプリカ粉)
- ※チリソース (トマト 玉葱 にんにく 砂糖 酢 香辛料)
- ※麦味噌(大麦 大豆 食塩 酒かす) ※甘口味噌(米・大豆・水あめ・食塩・酒糟)
- ※ケチャップ (トマト たまねぎ 食塩、砂糖 醸造酢・香辛料)
- ※ウスターソース (玉葱 人参 にんにく りんご マッシュルームエキス みかん・ 醸造酢 砂糖
食塩 香辛料)
- ※チヤツネ(水あめ りんご ブドウ糖 香辛料 デーツ 食塩)
- ※ホットソース (唐辛子 蒸留酢 食塩)
- ※豆板醤 (とうがらし 空豆 食塩 大豆)
- ※チヤツネ(水あめ りんご ブドウ糖 デーツ 香辛料 食塩 酸味料)
- ※カレールー(小麦粉 カレー粉 食用油脂(ヘッド、ラード)オニオン、にんにく、トマト、リンゴ、食塩、砂糖、酸味料)
- ※キムチの素(にんにく みかん りんご 生姜 醸造酢 唐辛子 魚介エキスくいか>鰹節 昆布
- ※シークワサー液(シークワサー100%)