

平成27年度

7 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  
TEL:933-5453

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 アレルギー源等	欠食 行事等
1日 (水)	牛乳	牛乳				
	なすミートスパゲティ	牛肉、豚肉、大豆	スパゲティ(小麦) オリーブ油	なす、玉ねぎ、人参 ピーマン、セロリ にんにく マッシュルーム、トマト	ケチャップ、トマトピューレ、 トマトソース(大豆)、 塩、デミグラスソース(小麦、 乳、牛、鶏、豚、大豆)	
	ブロッコリーサラダ	えんどう豆、ひよこ豆 レッドキドニー	砂糖 ノンエッグマヨネーズ (酢、でんぷん、砂糖、植物油)	ブロッコリー カリフラワー シイタケ、人参	塩、マスタード	
	スコーン	たまご、ヨーグルト(乳) 生クリーム(乳) クリームチーズ(乳)	小麦粉、バター(乳) 砂糖 チョコチップ(大豆)		ベーキングパウダー	
2日 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米、麦			
	へちまンブシー	豚肉、ツナ(まぐろ) 豆腐(大豆)	でん粉	へちま、玉ねぎ、人参 チンゲン菜、しいたけ	しょうゆ(大豆、小麦) みそ(大豆)、削り節	
	くるみと小魚の甘辛煮	カエリ(※4)	くるみ、アーモンド(※5) ごま、水あめ、砂糖、黒糖		しょうゆ(大豆、小麦)	
くだもの(スイカ)			スイカ			
3日 (金)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米、麦			
	ワンタンスープ		ワンタン(小麦、大豆、 豚、ごま)、ごま油	人参、白菜、しいたけ ねぎ	しょうゆ(大豆、小麦) 削り節、鶏がら、豚骨	
	チンジャオロース	牛肉	ごめ油、でん粉、ごま油	生姜、たけのこ ピーマン、赤ピーマン にんにく、きくらげ、人参	しょうゆ(大豆、小麦) みりん、酒 オイスターソース (カキエキス)	
魚のチリソース	ホキ	小麦粉、大豆油、砂糖 でん粉	玉ねぎ、長ねぎ	ケチャップ チリソース、ワイン		
6日 (月)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米、麦			
	夏野菜カレー	豚肉、鶏レバー 白花豆、白いんげん	じゃがいも、小麦粉 マーガリン(乳、大豆、 豚)、ごめ油	玉ねぎ、人参、ピーマン、 赤ピーマン、かぼちゃ なす、へちま、にんにく りんご、チャツネ(りんご)	塩、ケチャップ、酒 ウスターソース(大豆、 りんご) カレールー(小麦、大豆、 鶏、牛) 鶏がら、豚骨	
	ひじきサラダ	ひじき、ささみ(鶏肉)	砂糖	キャベツ、きゅうり 人参、シイタケ	酢(小麦) しょうゆ(大豆、小麦)	
ゴーヤーチップス		でん粉、小麦粉、大豆油	にがうり	塩		
7日 (火)	牛乳	牛乳				
	麦ご飯		米、麦			☆☆
	三色どん (野菜そぼろ)	豚肉、鶏肉	砂糖、ごめ油	にんにく、生姜 たけのこ、からし菜 人参、しらたき	しょうゆ(大豆、小麦)、塩、 みりん、酒	☆☆
	(いりたまご)	たまご	ごめ油		塩、酢(小麦)	☆☆
	魚ソーめん汁	魚ソーめん(いとよりだ い)、もずく		大根、オクラ、えのき茸 人参、しいたけ	塩、みりん、削り節 しょうゆ(大豆、小麦)	
七タミックスフルーツ		月形・星形ゼリー (オレンジ、マンゴー)	パイン、みかん、もも シイタケ、アロエ			

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 アレルギー源等	欠食 行事等
8日 (水)	牛乳 きびご飯	牛乳		米、もちぎび		
	ポークチャプスイ	豚肉		でん粉、ごま油、ごめ油	にんにく、白菜、玉ねぎ、 人参、チンゲン菜 もやし、しいたけ きくらげ、たけのこ	しょうゆ(大豆、小麦) オイスターソース(カキエ クス)、塩、みりん、酒
	●中華あえ(イカ)	イカ、わかめ		砂糖、ごま、ごま油	大根、きゅうり、人参	酢(小麦) しょうゆ(大豆、小麦)
	わかさぎの南蛮漬け	わかさぎ		小麦粉、でん粉、砂糖 大豆油	赤ピーマン、黄ピーマン 玉ねぎ、パイン シイタケ	酢(小麦)、塩 しょうゆ(大豆、小麦)
9日 (木)	牛乳	牛乳				
	いも入り炊き込みご飯	豚肉、うす揚げ(大豆)		米、芋、ごま、ごめ油	人参、からし菜、しいたけ	塩、みりん、酒、削り節 しょうゆ(大豆、小麦)
	冬瓜のみそ汁	鶏肉、豆腐(大豆)			冬瓜、もやし、ねぎ、しめじ	みそ(大豆)、削り節
	魚の人参ソース	ホキ		ノンエッグマヨネーズ (酢、でんぷん、砂糖、植 物油)	人参	塩、こしょう
くだもの(オレンジ1/4)				オレンジ		
10日 (金)	牛乳	牛乳				
	はちみつシークワサ トースト			食パン(小麦、乳、大豆) バター(乳)、はちみつ	シイタケ	
	ポークビーンズ	豚肉、大豆、ポークビ ーンズ(小麦、大豆、豚肉)		じゃがいも、砂糖、でん 粉、ごめ油	玉ねぎ、人参、セロリ、 ピーマン、にんにく	ケチャップ、トマトピュー レ、トマトソース(大豆)、 ワイン、塩、ウスターソース (大豆、りんご) 豚骨、鶏がら
	キャベツサラダ			砂糖 ノンエッグマヨネーズ (酢、でんぷん、砂糖、植 物油)	アスパラ、コーン キャベツ、きゅうり 人参、シークワサー	マスタード、酢(小麦)
チーズ	チーズ(乳)					
13日 (月)	牛乳 麦ご飯	牛乳		米、麦		
	焼肉丼	牛肉		砂糖、でん粉、ごめ油	にんにく、玉ねぎ、人参 もやし、ピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン	しょうゆ(大豆、小麦) 塩、酒、みりん
	アーサのみそ汁	絹ごし豆腐(大豆) あおさ(※4)			ねぎ	みそ(大豆)、削り節
	●タコの酢の物(タコ)	たこ、わかめ		ごま、砂糖	きゅうり、人参 シイタケ	酢(小麦)、塩 しょうゆ(大豆、小麦)
14日 (火)	牛乳	牛乳				
	沖縄そば	豚肉、かまぼこ(大豆)		沖縄そば(小麦、大豆)	ねぎ、生姜	塩、しょうゆ(大豆、小麦) 酒、みりん、削り節 豚骨、鶏がら
	野菜チャンプルー	ツナ(まぐろ) 豆腐(大豆)		ごめ油	キャベツ、人参、小松菜 もやし	塩、しょうゆ(大豆、小麦)
	くだもの(パイン)				パイン	
15日 (水)	牛乳 麦ご飯	牛乳		米、麦		
	冬瓜のそぼろ煮	豚肉、厚揚げ(大豆)		ごめ油、でん粉	生姜、冬瓜、人参 玉ねぎ、小松菜、しめじ しいたけ	しょうゆ(大豆、小麦) 塩、みりん、酒、削り節
	ちくわのマヨネーズ焼 き	ちくわ、糸けずり		ノンエッグマヨネーズ (酢、でんぷん、砂糖、植 物油)		わさび粉
	チリメンふりかけ	チリメン(※4)、あおのり 糸けずり		ごま、砂糖	ゆかり	

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 アレルギー源等	欠食 行事等
16日 (木)	牛乳 麦ご飯	牛乳	米、麦			
	シカムドゥチ	豚肉、黄色かまぼこ		こんにゃく、大根 生姜、しいたけ	しょうゆ(大豆、小麦) 塩、削り節、豚骨	
	サバのごまみそかけ	さば	アーモンド(※5) ごま、水あめ、砂糖	シイクアサー、しょうが	みそ(大豆)、酒 みりん	
	モウイの梅あえ	糸けずり	はちみつ、砂糖	モウイ、きゅうり 梅肉(りんご)	酢(小麦)、塩	
17日 (金)	牛乳	牛乳				
	チキンライス	鶏肉	米、こめ油	玉ねぎ、人参、赤ピーマ ン、コーン、グリーンピース マッシュルーム	ケチャップ、塩 トマトソース(大豆) パプリカ粉	
	手作りオムレツ	たまご、ベーコン(豚、大 豆)、チーズ(乳)	ノンエッグマヨネーズ (酢、でんぷん、砂糖、植 物油)	トマト、かぼちゃ ピーマン	塩	
	あさりチャウダー	鶏肉、あさり(※6) 白花豆、白いんげん 生クリーム(乳)	じゃがいも、小麦粉 マーガリン(乳、大豆、 豚)  こめ油	セロリ、玉ねぎ、人参 コーン、マッシュルーム	鶏がら、豚骨 塩、こしょう	
アセロラソルベ		砂糖	アセロラ			

### 8 月学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

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 アレルギー源等	欠食 行事等
31日 (月)	牛乳 麦ご飯	牛乳	米、麦			
	チキンストロガノフ	鶏肉 白花豆、白いんげん 脱脂粉乳	じゃがいも、小麦粉 マーガリン(乳、大豆、 豚)  こめ油	にんにく、玉ねぎ、人参 マッシュルーム アスパラ、パセリ	ワイン、ケチャップ 塩、こしょう デミグラスソース(小麦、 乳、牛、豚、鶏、大豆) ウスターソース(大豆、り んご)	
	●ゴーヤサラダ (チリメン)	ささみ(鶏肉) チリメン(※4)	砂糖 ノンエッグマヨネーズ (酢、でんぷん、砂糖、植 物油)	コーン、にがうり きゅうり、ピクルス シイクアサー	マスタード	
	ナッツごぼう		砂糖、小麦粉、大豆油 くるみ、アーモンド(※5)	ごぼう	みりん しょうゆ(大豆、小麦)	

1. 予定(アレルギー詳細)献立表には、食品衛生法に定められている27品目を表示しています。

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 えび かに	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 パナナ もも りんご まつたけ やまいも


- 印は食物アレルギー対応児童生徒へ調理場より提供があります。( )内の食品は対応アレルゲンを表示しています。
- 加工商品に関しては、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。
- アーサやもずく、カエリやチリメンなどは、えび・かにが混ざる漁法で採取されていることから、「えび、かに、貝」が混入することがあります。
- アーモンドを製造している工場では、「くるみ、大豆、カシューナッツ」も生産しています。
- あさりには「かに」が共生しています。
- 天候や食材、その他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。  
(※特に、くだもの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)

## “食と子どもの健康展”が開催されます！

日時：平成27年7月11日(土)  
10:00~17:00  
場所：イオン具志川店


- 学校給食に関する展示
- 地場産物の展示
- こども栄養相談
- 学校給食用食材の紹介、試食

ぜひ、お越しください！



# 7月給食だより

(毎月19日は食育の日)



平成27年  
**7月号**

諸見小学校

湿度の高い、暑い日が続いています。疲れがとれない、食欲がわかないなど夏ばてぎみの人はいませんか。夏ばてを防ぐためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をするのが基本となります。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう。

## 暑い夏を乗り切るぞ！夏の食事ポイント

蒸し暑い日が続くと睡眠不足になりやすくなります。また冷たいものや水分を多く取りがちになるので胃腸のはたらきが弱まり、そのままでは食欲も衰えてしまいがちです。こうしたときこそ、食事作りでちょっと工夫をしてカバーをしていきたいですね。

### 夏野菜+香味野菜を活用！



夏はなす、きゅうり、トマト、さやいんげんなどの夏野菜がたくさん出回ります。夏野菜には水分がたっぷりなので「食べる水分補給」ができます。同じく夏にいいしょうがやみょうが、しそ、にんにくなどの香味野菜を刻んだものを添えたり、かくし味に使って味にアクセントをつけます。

### レモンの酸味を利用！



焼き魚やてんぷらのつけ汁、スープ、おひたしなどにレモンの絞り汁をかけます。さわやかな香りと酸味が食欲をそそります。

### カレーマジックでもりもり！



野菜いためなどいつもの料理もカレー粉のひと振りでも華麗に大変身します！にんにくやしょうがも炒め物の風味を増してくれます。

# 熱中症に注意！！

梅雨が明け、急に暑さが増す今の時季は、体がまだ暑さになれていないため、熱中症になりやすく、注意が必要です。

### 熱中症を防ぐには

涼しい服装 日傘や帽子、日陰を利用する。

涼

こまめに休憩する。

### 水分補給のポイント

こまめにとる。

目安は、1日1.2リットル。

超床時や、入浴の前後に。

大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。

スポーツドリンクや食塩水(0.1~0.2%)

参考文献：環境省「熱中症環境保健マニュアルー2014年3月改訂版ー」/リーフレット「熱中症～ご存じですか？予防・対処法～」

### ★給食委員会の取り組み紹介★



各クラスで「好き嫌いせず食べよう！」という取り組みが広がっています。給食委員会では、毎日完食したクラスを校内放送で発表し、賞状を渡して、その健闘をたたえています。給食配膳室の前にはどのクラスがどれだけ完食したのかが一目でわかるグラフがあり、毎日シールをはっています。準備や片付け以外でも、給食委員会がんばっています！

