

平成27年度 1月学校給食予定献立表(アレルギー詳細)

第一調理場

TEL:098-929-4776

○給食費は期限内に納めましょう。○食材の都合により献立の変更をすることがあります。※食材の産地については、沖縄市立学校給食センターのホームページに記載していますので、こちらにてご確認ください。
※しょうゆ、薄口しょうゆ、酢、特選酢のアレルギー食材については、月はじめて使用した日のみ記載しています。その日以降については記載していませんが、アレルギーは同じになっています。

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (骨や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
5日 (火)	牛乳	牛乳			
	赤飯	ささげ	米		塩
	中身汁	ぶた中身 ぶたロース肉		こんにやく しいたけ しょうが	しょうゆ(小麦 だいず) 塩 かつお節 ぶた骨
	千切りイリチー	ぶた肉 チキアギ こんぶ	三選糖 米油	にんじん こんにやく 切干し大根	しょうゆ みりん 酒 かつお節
6日 (水)	田草の甘辛煮		田草 だいず油 薄力粉 でんぶん 三選糖		しょうゆ みりん
	牛乳	牛乳			
	《ピピンバ》 ・麦ごはん		米 麦		
	・肉みそ	赤みそ(だいず) 牛ひき肉 ぶたひき 肉 だいず	三選糖 米油 ごま油	木くらげ しょうが にんにく	しょうゆ みりん 豆板醤
7日 (木) ☆七草の日	・ナムル		白ごま ごま油 三選糖	もやし 小松菜 にんじん	酢(小麦) 塩 しょうゆ
	とうふとズワイガニのスープ	ズワイガニ 絹ごし豆腐 卵	でんぶん	たけのこ しいたけ えのきだけ コーン ねぎ	とりがら 塩 しょうゆ みりん 薄口しょうゆ(小麦 だいず)
	くだもの			くだもの	
	アーモンド		アーモンド 植物油脂		塩
8日 (金)	牛乳	牛乳			
	七草がゆ	とり肉	米	白菜 にんじん ほうれん草 山東菜 大根葉 かぶ しいたけ 大根	薄口しょうゆ 塩 みりん かつお節
	ハルイヤとツナのアサザ酢和え	ツナ アーサ	三選糖	ハルイヤ にんじん きゅうり	塩 特選酢(小麦) 薄口しょうゆ
	ふかしいも		さつまいも		
9日 (土)	くだもの			くだもの	
	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	お雑煮	とり肉 なんと	もち米粉 でんぶん	しいたけ にんじん だいこん 小松菜	だしこんぶ かつお節 塩 薄口しょうゆ みりん
10日 (日)	白和え	とうふ ツナ 甘口白みそ(だいず)	三選糖 ごま	ほうれん草 にんじん こんにやく	特選酢
	さばのみそソースがけ	さば 甘口白みそ(だいず)	三選糖	ゆず	みりん
	牛乳	牛乳			
	コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 さとう ショートニング(だいず)		イースト 塩
11日 (月)	白菜のクリーム煮	とり肉 あさり 脱脂粉乳	薄力粉 マカロニ 米油 じゃがいも マーガリン(乳、だいず、ぶた肉)	にんじん 玉ねぎ 白菜 しめじ パセリ	塩 しょうゆ とりがら
	野菜スクランブル	卵 ベーコン(ぶた肉、だいず) チーズ	米油	にんじん 玉ねぎ コーン ほうれん草	塩 しょうゆ 酢
	魚のジェノベーゼソース焼き	鯖 チーズ	植物油脂 オリーブオイル さとう	パセリ にんにく	塩 しょうゆ
	牛乳	牛乳			
12日 (火)	麦ごはん		米 麦		
	じゃがいもキムチ	ぶた肉	じゃがいも 米油 三選糖	こんにやく 玉ねぎ しいたけ にら 白菜キムチ(小麦 りんご だいず さ ば) にんじん	みりん しょうゆ 酒 かつお節
	中華くらげの和え物	中華くらげ(小麦 乳 だいず)	ごま油 ごま	きゅうり もやし にんじん 大根	特選酢 薄口しょうゆ 塩
	れんこん焼売(小麦 卵 ぶ た肉 だいず とり肉 ごま)	ぶた肉 とり肉 ひとよりすり身 卵白 だいず粉	でんぶん 豚脂 さとう ごま油 小麦粉	れんこん 玉ねぎ しょうが	塩 しょうゆ ポークエキス ホタテエキス
13日 (水)	牛乳	牛乳			
	スバゲティ ミートソース	チーズ 牛ひき肉 ぶたひき肉 だいず	スバゲティ 米油	にんじん 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマト	赤ワイン トマトピューレ ケチャップ ウスターソース(りんご だいず) デミグラスソース(小麦、乳、牛肉、 鶏肉、ぶた肉、だいず) しょうゆ 塩
	●かぼちゃサラダ(卵)	レッドキドニー	マヨネーズ(卵、だいず、りんご) 三選糖	かぼちゃ きゅうり レーズン 青豆	塩 しょうゆ
	鮭のムニエル	鮭	薄力粉 オリーブ油		塩 しょうゆ 酒
14日 (木)	ソフール(中学校のみ)	クリーム セラチン 脱脂粉乳 全粉乳	さとう	寒天	
	牛乳	牛乳			
	昆布ジュシー	こんぶ 油あげ ぶた肉	米 麦 米油	しいたけ にんじん たけのこ ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 ポークブイヨン(とり肉 ぶた肉)
	ヌンクー小	ぶた肉 あつあげ	三選糖 米油	だいこん にんじん からし菜 しいたけ	しょうゆ みりん 塩 かつお節
15日 (金)	チキアギ	糸よりたい スケソウダラ	さとう でんぶん	きゃべつ 枝豆 にんじん 玉ねぎ	塩
	くだもの			くだもの	
	牛乳	牛乳			
	チキンピラフ	とり肉	米 麦 米油 マーガリン(乳、だいず、ぶた肉)	にんじん 玉ねぎ ピーマン 黄ピーマン	ポークブイヨン(とり肉 ぶた肉) 白ワイン 塩 しょうゆ
16日 (土) 安藤田中 父会 安藤田幼 体協給食	●ピーンズサラダ(卵)	ひよこ豆 レッドキドニー ベーコン(ぶた肉、だいず)	マヨネーズ(卵、だいず、りんご) コールスロードレッシング(卵、だ いず)	コーン きゃべつ きゅうり	塩 しょうゆ
	わかさぎのマリネ	わかさぎ	薄力粉 でんぶん だいず油 三選糖	玉ねぎ きゅうり 赤ピーマン	酢 酒 薄口しょうゆ カレー粉 塩
	バナナ			バナナ	

19日 (火)	牛乳	牛乳	米 あわ						
	あわごはん								
	すき焼き	牛肉 とうふ	三選糖 米油			にんにく にんじん しいたけ 白菜 ほうれん草 こんにゃく 長ねぎ			しょうゆ みりん 塩 かつお節 酒
	大根菜としらすのふりかけ	しらすぼし 糸けずり節	ごま油 ごま			だいこん菜			酒 みりん しょうゆ
	さんまの柚子みそ煮(だいず)	さんま みそ(だいず)	さとう 米粉			ゆず			みりん 塩
20日 (水)	くだもの					くだもの			
	牛乳	牛乳							
	ピタパン	脱脂粉乳	薄力粉 ショートニング(だいず) さとう 植物油脂						塩 イースト
	ミネストローネ	牛肉 レッドキドニー 白いんげん	マカロニ			パパイア 大根 にんじん 玉ねぎ セロリー スッキーニ トマト			トマトペースト ケチャップ こしょう 塩 ウスターソース(だいず りんご) とりがら 赤ワイン
	●ごぼうサラダ(卵)	ハム(ぶた肉 だいず とり肉)	マヨネーズ(卵、だいず、りんご) ごま 三選糖 アーモンド			ごぼう にんじん きゅうり			しょうゆ
21日 (木)	タンドリーチキン	とり肉 プレーンヨーグルト				にんにく			塩 こしょう カレー粉 ケチャップ ウスターソース(だいず りんご)
	牛乳	牛乳							
	麦ごはん		米 麦						
	野菜と牛肉の カキソース炒め	牛肉	三選糖 ごま油 米油			にんにく にんじん ピーマン 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 たけのこ くわい しいたけ 木くらげ			しょうゆ みりん 酒 とりがら 塩 オイスターソース(だいず)
	中華あえ	ハム(ぶた肉 だいず とり肉)	はるさめ 三選糖 ごま油 ごま			きゅうり にんじん シークワサー わらび ぜんまい たけのこ ふき 木くらげ えのきだけ			薄口しょうゆ 塩
22日 (金)	いかのチリソースがけ	いか	薄力粉 でんぶん だいず油 ごま油 三選糖			にんにく しょうが 長ねぎ			ケチャップ 塩 酒 チリパウダー
	牛乳	牛乳							
	麦ごはん		米 麦						
	ポークカレー	ぶた肉 だいず 脱脂粉乳	じゃがいも 米油 薄力粉 マーガリン(乳、だいず、ぶた肉)			セロリ にんじん 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ なす にんにく りんご			ウスターソース(りんご、だいず) カレー粉 チヤツネ(りんご) 塩 カレールー(小麦、だいず、とり肉、 牛肉) とりがら ぶた骨 ケチャップ デミグラスソース(小麦、乳、牛肉、 とり肉、ぶた肉、だいず) 赤ワイン
	たくあん漬け		白ごま ごま油			もやし にんじん たくあん漬け(小麦) きゅうり			特選酢
25日 (月) ☆全国学 校給食選 間(24日 ～30日ま で)	ほうれん草オムレツ (卵 小麦 だいず)	卵	でんぶん 植物油脂			ほうれん草			塩
	牛乳	牛乳							
	麦ごはん		米 麦						
	ソーキ汁	ぶたソーキ肉 こんぶ				大根 山東菜 にんじん			塩 しょうゆ かつお節 ぶた骨
	ミニガーのピーナッツ和え	ミニガー 甘口白みそ(だいず)	ピーナッツバター 三選糖			きゅうり もやし にんじん			特選酢 みりん
26日 (火)	アーサ入り油みそ	アーサ ツナ 甘口白みそ・赤みそ(だいず)	三選糖 米油						みりん 酒
	くだもの					くだもの			
	牛乳	牛乳							
	揚げパン	脱脂粉乳 チーズ きな粉	小麦粉 さとう だいず油 黒糖 アーモンド ショートニング(だいず)						イースト 塩
	白菜とあさりのスープ	あさり				白菜 にんじん しいたけ 大根			塩 薄口しょうゆ こしょう とりがら
27日 (水)	小松菜とたけのこコンテ	豚肉	米油 マーガリン(乳、だいず、ぶた肉)			小松菜 たけのこ しめじ にんじん			塩 こしょう
	牛乳	牛乳							
	あわごはん		米 あわ						
	イナムドウチ	ぶたロース肉 カスデラかまぼこ(卵) 甘口白みそ(だいず) 油あげ				こんにゃく しいたけ 大根 ねぎ			塩 かつお節 ぶた骨
	チキナー炒め	ツナ 厚あげ	米油			からし菜 にんじん			塩 しょうゆ 酒
28日 (木)	ミヌダル	ぶたロース肉	黒ごま 三選糖						しょうゆ みりん
	牛乳	牛乳							
	くわい 焼ジュシー	豚肉 ひじき チキアザ 油あげ	米 米油			ごぼう にんじん たけのこ ねぎ しいたけ			しょうゆ 酒 塩 かつお節 ポークブイヨン(とり肉 ぶた肉)
	スンシーイリチー	豚肉 こんぶ カスデラかまぼこ(卵)	米油			メンマ しいたけ			しょうゆ みりん 塩 ポークブイヨン(とり肉 ぶた肉)
	卵焼き(卵 小麦 だいず)	卵	でんぶん 植物油脂						塩
29日 (金)	くだもの					くだもの			
	牛乳	牛乳							
	《もずく丼》 ・麦ごはん		米 麦						
	・もずく炒め	もずく ぶたひき肉 牛ひき肉	三選糖 でんぶん			玉ねぎ にんじん 小松菜			しょうゆ 薄口しょうゆ みりん かつお節 キムチの素(りんご いか だいず)
	沖縄風みそ汁	ぶた肉 とうふ 麦みそ(だいず)	じゃがいも			島人参 玉ねぎ きゃべつ もやし			かつお節 塩 こしょう
29日 (金)	やきししゃも	ししゃも							



1月給食だより



沖縄市立給食センター
第一調理場



あけましておめでとろござります

新しい1年が始まりました。今年も力を合わせて、安心・安全でおいしい給食作りに取り組んでいきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

1月は正月をはじめ、7日の七草や、24日～30日の「全国学校給食週間」などの行事があります。これらの行事にちなんだ給食が登場しますので、楽しみにしててくださいね。



全国学校給食週間

1月24日～30日

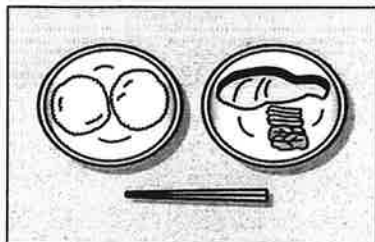


明治22年、山形県の小学校で家が貧しくてお弁当を持ってくるのでできない子どもたちへ昼食を出したのが、学校給食の始まりとされています。その後、学校給食の取り組みは全国へと広がりましたが、昭和16年に太平洋戦争が起こり、食料不足のため実施することができなくなってしまいました。

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、学校給食の必要性が叫ばれるようになり、アメリカの民間団体（うら）から贈られた物資で給食を再開することになりました。昭和21年12月24日、東京、神奈川、千葉の三都県の学校で試験的に学校給食を再開することになり、給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重なるため、1か月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。

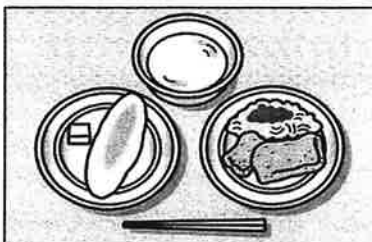
給食の移り変わり

◆明治22年



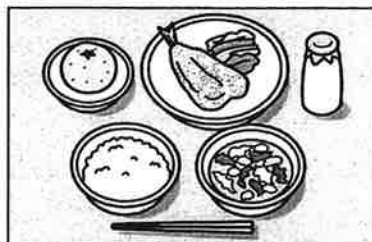
お寺の中に開校された私立忠愛小学校の献立の一例。米飯と野菜や魚のおかずが中心でした。

◆戦後（昭和25年ごろ）



パン・ミルク・おかずが基本で、外国などから贈られた支援物資の脱脂粉乳や小麦などを使って作られました。

◆現在



郷土食や行事食を取り入れるなど、バリエーションが豊かです。また、バランスの良い食事のお手本となるよう、「教材」としての役割も担っています。

1月の行事食

1年の始まりをお祝いする正月をはじめ、1月には、さまざまな行事食があります。健康で長生きできるように願いを込めたり、1年間病気をせずに無事に過ごせるよう縁起をかついだりと、どれも意味があるものです。



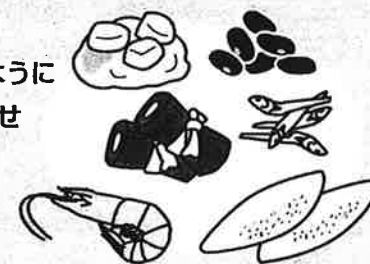
おせち料理



3月3日（桃の節句）や5月5日（端午の節句）のように、季節の節目となる日を「節句」といい、昔はこの日に食べる料理を「お節」とよんでいました。現在では正月料理のことをいいます。正月の間は料理をしなくてもいいように、保存がきき、お祝いの意味がある料理をお重に詰めます。料理や詰め方は、地域や家庭によって異なります。

〈おせち料理に込められた意味や願い〉

- ◆きんとん…財産に恵まれるように
- ◆黒豆……マメ（健康）に暮らせるように
- ◆昆布巻き…「よろこぶ」の語呂合わせ
- ◆田作り……豊作になるように
- ◆エビ……長生きするように
- ◆数の子……子宝に恵まれるように



お雑煮



地域や家庭によって具材や味つけ、もちの形など、実にさまざまです。関東地方や東北地方では四角い切りもちを入れる所が多く、関西地方や九州地方では丸もちを入れる所が多いようです。香川県では「あんもち雑煮」といって、あんこの入ったおもちを白みそ仕立ての汁に入れます。



七草がゆ

(1/7・人日の節句)



春の七草「せり、なすな、こぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆを食べて、正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、新しい年の無病息災を祈ります。

鏡開き

(1/11)



昔は、お供えの鏡もちには神様の力が宿ると考えられていて、硬くなった鏡もちを木槌などで叩いて割り、それを食べることで、新しい生命をいただくことができると信じられていました。「割る」という言葉は縁起が悪いので、縁起の良い「開く」が使われます。

小正月

(1/15)



邪気や厄をはらうといわれる小豆を入れたおかゆを食べて、1年間の無病息災を祈ります。青森県では「けの汁」という、冬にとれる根菜や保存食の山菜、しみ豆腐などを入れた汁物を食べます。

二十日正月

(1/20)



正月のお祝いの行事がすべて終了する日。お供えていたものをすべて下げ、食べつくす地域もあります。





サケのクリームシチュー



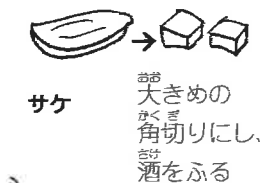
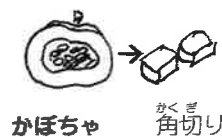
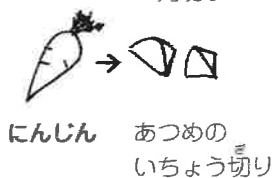
寒くなると、温かい料理が恋しくなります。温かい料理を食べると、体が温かくなるだけでなく、心もホンワカ温かくなります。なかでもシチューは、それぞれの家庭の味があり、残ってもまた温め直すと、より美味しさが増します。いろいろな材料を入れて真だくさんのシチューを食べて、風邪を予防しましょう。

材料 (4人分)

たまねぎ	1こ
にんじん	1/2本
かぼちゃ	150g
ブロッコリー	1/2かぶ
しめじ	1パック
ベーコン	1まい
サケ (切り身)	4切れ
酒	大さじ1
ホールコーン	大さじ2
クリームコーン (缶)	約80g
塩	小さじ1と1/2
こしょう	少々
粉チーズ	大さじ1
生クリーム	大さじ2
とりからスープ	2カップ
油	(400cc) 適量
★ホワイトルー	
油	大さじ1
バター	大さじ1
小麦粉	大さじ3
牛にゅう	300cc

作り方

1 じゅんびする。



2 ホワイトルーを作る。



ナベに油、バターを入れてとかし、小麦粉を加え、弱火で色がつかないようによく炒める。



粉がねっとりしてきたら、ナベを火から下ろし、牛にゅうを少しずつ (3~4回ぐらいに分けて) 加える。



火にかけ、タマにならないうちにあわ立てきなどでかきまぜる。

電子レンジだと、もっとかんたんに作れます!



3 ナベに油を入れ、ベーコン、たまねぎ、にんじんを炒める。

4 しめじ、かぼちゃを加え、炒める。

5 スープを加え、煮る。



6 サケを加え、塩、こしょうをする。

7 ホワイトルーを加え、よくまぜる。ホールコーン、クリームコーンを加える。

8 仕上げに、ゆでたブロッコリー、粉チーズ、生クリームを加える。

