

平成28年度 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
TEL:933-5453

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ギーを表示しています。
 - 加工商品に関しては、原材料や調味料ではなく、アレルギーのみを表示しているものもあります。
 - アーサーやもずく、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)



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 行事等
1日 (火)	牛乳	牛乳				
	ひじきごはん	豚肉、ひじき、大豆 うす揚げ(大豆) 白かまぼこ(大豆)	米、こめ油、ごま	人参、しいたけ、ごぼう、ねぎ	削り節 しょうゆ(大豆、小麦) 塩、酒	
	そばろ汁	鶏肉、豆腐(大豆)	でん粉	大根、人参、小松菜 えのき茸	削り節 しょうゆ(大豆、小麦) 酒、塩	
	魚の梅みそ焼き くだもの(タンカン)	さば、みそ(大豆)	砂糖	梅肉(りんご) タンカン	酒、みりん	
2日 (水)	牛乳	牛乳				
	豚キムチ丼	豚肉、みそ(大豆)	砂糖、ごま油	しょうが、にんにく、にら キャベツ、玉ねぎ、もやし 人参、白菜キムチ(小麦、り んご、大豆、さば)	酒、みりん しょうゆ(大豆、小麦)	
	トマトと卵のスープ	たまご、鶏肉 絹ごし豆腐(大豆)	でん粉	トマト、玉ねぎ、ねぎ	削り節、鶏がら しょうゆ(大豆、小麦)	
3日 (木)	牛乳	牛乳				
	五目ずし	きざみのり	米、麦、砂糖	かんぴょう、しいたけ 人参、さやいんげん、きく	削り節 酢(小麦)、塩、みりん しょうゆ(大豆、小麦)	ひなまつり
	すまし汁	あさり(かに)、わかめ 絹ごし豆腐(大豆)		たけのこ、人参、ねぎ	削り節、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	“地産地消”
	魚の花園焼き	ホキ、チーズ(乳)		ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、玉ねぎ	ノンエッグマヨネーズ (大豆、りんご)	キク農家さん より “食用菊” 無償提供
	●菜の花あえ (たまご)	たまご、糸削り	砂糖	菜の花、キャベツ、人参	削り節 しょうゆ(大豆、小麦) 酢(小麦)、塩、みりん	
ひなあられ			ひなあられ (小麦、大豆)			
4日 (金)	牛乳	牛乳				
	沖縄そば(個袋)		沖縄そば(小麦、大豆)			
	中身そば(汁)	豚中身、豚肉		ねぎ、しょうが、しいたけ	削り節、豚骨、鶏がら しょうゆ(大豆、小麦) 塩、七味唐辛子(ごま)	“すっから缶” 80回記念! 6-2 リクエスト 献立 [中身そば]
	野菜チャンプルー	ツナ(まぐろ)、豆腐(大豆)	こめ油	キャベツ、人参、小松菜 もやし	塩 しょうゆ(大豆、小麦)	
紅イモ団子		もち粉、紅芋、砂糖 ごま、大豆油		塩		

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 行事等
7日 (月)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	納豆みそ	納豆(大豆)、みそ(大豆) 糸削り	アーモンド(くるみ、大豆、 カシューナッツ) 砂糖、こめ油	ねぎ	みりん	
	魚汁	赤魚、絹ごし豆腐(大豆) あおさ(えび、かに、貝)		冬瓜、しょうが	削り節、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	
8日 (火)	牛乳	牛乳				
	スパゲティミートソース	牛肉、豚肉、大豆	スパゲティ(小麦) オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、人参 ピーマン、セロリ、トマト マッシュルーム ウージパウダー	ワイン、ケチャップ トマトピューレ、ワイン デミグラスソース(小 麦、乳、牛肉、鶏肉、 豚肉、大豆)、塩	“すっから缶” 40回記念! 5-3 リクエスト 献立 [フライド ポテト]
	ピーンズサラダ	えんどうゆで、ひよこ豆 いんげんまめ、チーズ(乳)	ごま	きゅうり、人参 ブロッコリー、カリフラワー シークワサー	ノンエッグマヨネーズ (大豆、りんご)、塩	
9日 (水)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	かつ丼 (野菜の節とじ)	たまご	砂糖	糸こんにゃく、玉ねぎ 人参、キャベツ、小松菜 長ねぎ、グリーンピース しいたけ	削り節 しょうゆ(大豆、小麦) みりん	“すっから缶” 80回記念! 5-3 リクエスト 献立 [トンカツ]
	(トンカツ)	豚肉	パン粉(小麦)、小麦粉 大豆油		塩、こしょう	
10日 (木)	牛乳	牛乳				
	大根めし	豚肉、うす揚げ(大豆)	米、こめ油、ごま	大根、人参、だいこん葉 しいたけ	削り節、酒、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	
	さつま汁	鶏肉、豆腐(大豆) みそ(大豆)	さつまいも	大根、人参、長ねぎ	削り節	
11日 (金)	牛乳	牛乳				
	コッペパン		コッペパン (小麦、乳、大豆)			
	白いんげん豆スープ	鶏肉、白花生 白いんげん豆 脱脂粉乳(乳) 生クリーム(乳)	じゃがいも、小麦粉 オートミール(小麦、そ ば、乳)、バター(乳)	人参、玉ねぎ、セロリ マッシュルーム	鶏がら、豚骨 塩	
	チリコンカン	豚肉、牛肉、鶏レバー 金時豆、大豆	こめ油	玉ねぎ、人参、ピーマン ピクルス、にんにく	ケチャップ、チリソース ワイン、塩 ウスターソース(大豆、 りんご)	
14日 (月)	牛乳	牛乳				
	深川めし	豚肉、あさり(かに)	米、こめ油	たけのこ、人参、ごぼう あお豆(大豆)、しいたけ	削り節、酒、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	
	なめこ汁	鶏肉、絹ごし豆腐(大豆)、 わかめ、みそ(大豆)		大根、なめこ	削り節	
	わかさぎの甘がらめ	わかさぎ	小麦粉、でん粉、大豆油 砂糖、ごま	しょうが	しょうゆ(大豆、小麦)	
くだもの(みかん)			みかん			

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	欠食 行事等
15日 (火)	牛乳 中華めん(個袋)	牛乳		中華めん(小麦、大豆)		“すっから缶” 120回記念! 5-3 リクエスト 献立 【とんこつ ラーメン】
	とんこつラーメン(汁)	豚肉	ごま油	キャベツ、人参、もやし 長ねぎ、きくらげ、コーン たけのこ、にんにく しょうが	削り節、豚骨、鶏がら 塩、酒 しょうゆ(大豆、小麦) オイスターソース(カキ エキス)	
	●中華あえ(中華イカ)	中華イカ (イカ、小麦、大豆)	春雨、ごま、ごま油 砂糖	人参、きゅうり、もやし	しょうゆ(大豆、小麦) 酢(小麦)	
	肉団子のもち米蒸し	豚肉、鶏肉、たまご	もち米、でん粉	玉ねぎ、にんじん、にら にんにく、しょうが	しょうゆ(大豆、小麦) 塩、酒	
16日 (水)	牛乳 むぎごはん	牛乳	米、麦			
	大根のカレー煮	豚肉、厚揚げ(大豆)	でん粉、こめ油	大根、人参、小松菜 しめじ、にんにく	削り節、酒、塩 カレールウ(小麦、大 豆、鶏肉、牛肉) しょうゆ(大豆、小麦)	
	手作りひじき卵焼き	たまご、豚肉、ひじき	砂糖	人参、ねぎ	削り節、塩 マヨネーズ(たまご、大 豆、りんご) しょうゆ(大豆、小麦)	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)		パイナップル、黄桃、みかん アロエ、バナナ		
17日 (木)	牛乳 むぎごはん	牛乳	米、麦			“すっから缶” 120回記念! 6-2 リクエスト 献立 【ハヤシライ ス】
	ハヤシライス	牛肉、白いんげん豆 白花豆、生クリーム(乳)	小麦粉、バター(乳) こめ油	にんにく、玉ねぎ、人参 ピーマン、セロリ マッシュルーム、りんご ウーヅパウダー	豚骨、鶏がら ワイン、ケチャップ ハヤシルウ(小麦、大 豆、牛肉)、塩 ウスターソース(大豆、 りんご) デミグラスソース(小 麦、乳、牛肉、鶏肉、 豚肉、大豆)	
	ピクルスあえ		ごま、砂糖	ピクルス、大根、人参	酢(小麦)、塩	
	大豆とカエリの みつがらめ	大豆、カエリ(にぼし)	でん粉、大豆油 アーモンド(くるみ・大豆・ カシューナッツ) ごま、水あめ、砂糖 はちみつ、黒糖		しょうゆ(大豆、小麦)	
18日 (金)	牛乳 ゆかりごはん	牛乳	米、麦	ゆかり		
	冬瓜のすり流し汁	鶏肉、たまご	でん粉	冬瓜、ねぎ、しいたけ	削り節、鶏がら、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	
	マーミナーチャンプルー (もやし炒め)	豆腐(大豆) ツナ(まぐろ)	ふ(小麦)、こめ油	もやし、人参、キャベツ にら	しょうゆ(大豆、小麦) 塩	
	さんま梅煮 くだもの(みかん)	さんま梅煮(小麦、大豆)		みかん		
22日 (火)	牛乳 むぎごはん	牛乳	米、麦			“すっから缶” 80回記念! 4-2 6-1 リクエスト 献立 【タコライス】
	タコライス (タコスミート)	牛肉、豚肉、大豆	こめ油	人参、玉ねぎ、ピーマン にんにく	チリミックス(小麦、乳、 豚肉) チリソース、ケチャップ チリパウダー、ワイン トマトソース(大豆) ウスターソース(大豆、 りんご)	
	(ポイルキャベツ) (チーズ)			キャベツ		
	もずくスープ	もずく(えび、かに、貝) 鶏肉、絹ごし豆腐(大豆) 白かまぼこ(大豆)	でん粉	人参、長ねぎ	削り節、鶏がら しょうゆ(大豆、小麦) 酒、塩、こしょう	
	デザート (1~5年生のみ)			すだちゼリー		

* 平成28年3月22日(火) 6年生のみ“お楽しみ給食”を実施します * (小学校最後の給食です)

品名	内容	備考
ピタパン	ピタパン(小麦、乳、大豆) ※本品製造工場では、たまごを含む製品を生産しています。	
パイナップル	しいら	小麦粉、でん粉、大豆油
魚のから揚げ (チリソース)	砂糖	玉ねぎ、長ねぎ
チキンと野菜のグリル	鶏肉	じゃがいも
フルーツ盛り合わせ		玉ねぎ、ブロッコリー トマト、コーン、にんにく
デザート	シュークリーム(卵、乳、 小麦、大豆、ゼラチン)	パイナップル、りんご、オレンジ いちご、ぶどう キウイフルーツ

3月給食たより

いよいよ今年度も最後の月となりました。この1年間、どんな給食の思い出ができましたか？
 友達や先生と楽しく過ごせたこと、苦手な食べ物に苦勞したこと…一人ひとり、さまざまな思い出があることでしょう。
 今回のクラスで給食を食べるのも、残すところあとわずかです。1日1日を大切に過ごしてくださいね。
 そして卒業をひかえたみなさんへ…
 バランスよく食べることの大切さを忘れずに、これからの人生を心身ともに健康に過ごせるよう願っています。

1年間の給食をふり振り返り、反省をしましょう。

この1年間の給食を振り返ってみて、いつもできていたことに○を、大体できていたことに△を、できなかったことに×をつけて、来年度の目標を考えましょう。

<p>1 給食の前に、せっけんできれいに手を洗った。</p>	<p>2 毎日、清潔なハンカチ(またはタオル)を持ってきた。</p>
<p>3 給食当番の仕事に協力できた。</p>	<p>4 配膳後は、自分の席で静かに待つことができた。</p>
<p>5 食器を正しく並べることができた。</p>	<p>6 心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた。</p>
<p>7 おはしを正しい持ち方で、上手に使うことができた。</p>	<p>8 食事にふさわしい話をしながら、楽しく食べることができた。</p>
<p>9 好き嫌いなく食べることができた。または苦手な食べ物にもチャレンジした。</p>	<p>10 給食の決まりを守って、後片付けをきちんとしてきた。</p>



中学生になっても
給食を残さず食べてね

