

4月学校給食予定献立(アレルギー詳細)献立表
小学1年生用

沖縄市立学校給食センター
第一調理場
TEL:098-929-4776

1. 予定(アレルギー詳細)献立表は、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

2. 献立名の黒丸印(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。カッコ内の食品は対応アレルゲンを表示しています。

※沖縄市立学校給食センターで除去食の対応アレルゲンは下記の6品目です。除去食の提供はこのアレルゲン6品目を含む副菜(和え物・サラダ類など)です。

除去食対応アレルゲン6品目	卵 乳(乳製品) えび かに いか たこ
	※しらす・ちりめん・カエリは、えび・かにとして除去対象です。

3. 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場合もあります。

4. しょうゆは(小麦・大豆)、酢、特濃酢は(小麦)の成分を含んでいます。月はじめで使用した日のみ、アレルゲンを表示しています。その日以降は表示はしていませんが、アレルゲンは同じです。

5. 海藻類(あおさ、もずく、ひじき)、しらすやチリメン、カエリなどは、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」が混入することがあります。

6. あさりには「かに」が共生しています。

7. 天候や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。

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
11日 (火) ★入学式	紅白かるかん	卵白 あずき	山いも粉 グラニュー糖 米粉		
12日 (水) 補食給食 開始	牛乳	牛乳			
	テーブルロール	脱脂粉乳	小麦粉 さとう バター(乳) ショートニング(だいた)		イースト 塩
	ウィンナー	ウィンナー(ぶた肉)			
	ミニトマト			トマト	
13日 (木)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	さわらの西京焼き	さわら 甘口白みそ(だいた)	三温糖		みりん 薄口しょうゆ(小麦、だいた)
	くだもの			くだもの	
14日 (金)	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米 さとう	赤しそ	塩
	ポーク焼売	ぶた肉	パン粉(小麦) 小麦粉 でんぷん さとう	玉ねぎ しょうが	塩
	くだもの			くだもの	
17日 (月)	牛乳	牛乳			
	連結パン	脱脂粉乳	小麦粉 さとう バター(乳) ショートニング(だいた)		イースト 塩
	チキンのマーマレード 焼き	とり肉	マーマレード		白ワイン 塩 こしょう しょうゆ(小麦、だいた)
	くだもの			くだもの	

18日 (火)	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	魚のにんじんソース 焼き	さけ 白みそ(だいた)	マヨネーズ (卵、だいた、りんご)	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム	塩 こしょう
	くだもの			くだもの	
19日 (水) 完全給食 開始	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	チキンカレー	とり肉 だいた 脱脂粉乳	じゃがいも 米油 小麦粉 マーガリン (乳、だいた、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	ぶた骨 とりがら カレー粉 ウスターソース(りんご、だいた) チャツネ(りんご) ケチャップ カレールー(小麦、だいた、牛肉 とり肉) 赤ワイン 塩 デミグラスソース(小麦、牛肉、 乳、とり肉、ぶた肉、だいた)
	大根の梅肉和え	糸けずり	三温糖	大根 きゅうり 梅肉(りんご、だいた)	酢
ゆで卵	卵				
20日 (木)	牛乳	牛乳			
	《味噌ラーメン》				
	・中華麺		小麦粉 食物油脂(だいた)		塩 かん水
	・スープ	ハム (ぶた肉、だいた、とり肉) 赤みそ(だいた)		もやし 竹の子 コーン 長ねぎ 木くらげ にんにく しょうが	とりがら ぶた骨 かつお節 みりん
中華炒め	ぶた肉 厚あげ(だいた)	ごま油 でんぷん 米油	チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ エリンギ 白菜 にんにく しょうが	しょうゆ 酒 みりん	
安倍川いも		さつまいも だいた油 きなこ(だいた) 三温糖 アーモンド			
21日 (金) 宮里小 欠食	牛乳	牛乳			
	硬ジュース	ぶた肉 ひじき 油あげ(だいた)	米 麦 米油	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 ポークビヨン (とり肉、ぶた肉)
	ヌンクー小	ぶた肉 厚あげ(だいた) チキアギ(だいた)	三温糖 米油	大根 にんじん からし菜 しいたけ	しょうゆ みりん 塩 かつお節
	グルクンのシークワ サーソースかけ	グルクン	小麦粉 でんぷん だいた油 三温糖	シークワサー レモン	塩 こしょう 酒 りんご酢 酢
くだもの			くだもの		
24日 (月)	牛乳	牛乳			
	《もずく丼》				
	・麦ごはん		米 麦		
	・もずく丼の具	もずく ぶたひき肉 牛ひき肉	米油 三温糖 でんぷん	にんじん 玉ねぎ 小松菜	しょうゆ 薄口しょうゆ みりん キムチ液(だいた) かつお節
根菜ごま汁	ぶた肉 油あげ(だいた) 赤・白みそ(だいた)	じゃがいも 白ごま	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ しめじ	かつお節	
豆腐バーグ	とり肉 とうふ(だいた) 卵白	パン粉(小麦) 牛脂 小麦粉 さとう	玉ねぎ にんじん ねぎ 枝豆(だいた) しょうが	みりん 塩	

25日 (火)	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも 三温糖 米油	しょうが 玉ねぎ にんじん いんげん こんにゃく しいたけ	しょうゆ みりん 酒 かつお節
	大根葉としらすの ふりかけ	しらすぼし(エビ、カニ) 糸けずり	白ごま ごま油	大根葉 にんじん	しょうゆ みりん 酒
さばのみそ焼き	さば 赤・白みそ(だいず)	三温糖	しょうが	みりん	
26日 (水)	牛乳	牛乳			
	うっちゃんライス	とり肉	米 麦 白ごま マーガリン (乳、だいず、ぶた肉)	にんじん 玉ねぎ 大根葉 コーン うっちゃん	カレー粉 塩 こしょう かつお節 薄口しょうゆ みりん 酒 ポークパイオン(とり肉、ぶた肉)
	小松菜と竹の子の ソテー	ハム (ぶた肉、だいず、とり肉)	米油 マーガリン (乳、だいず、ぶた肉)	小松菜 竹の子 エリンギ にんじん	塩 こしょう
	魚のアーモンド焼き	ホキ	マヨネーズ (卵、だいず、りんご) アーモンド		塩 こしょう
	チーズ	チーズ(乳)			
くだもの			くだもの		
27日 (木)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	アーサ入りかき玉汁	アーサ 卵 とり肉		大根葉 にんじん ねぎ えのき茸	薄口しょうゆ 塩 かつお節
	野菜炒め	ツナ とうふ(だいず)	米油	キャベツ にんじん からし菜 もやし	塩 しょうゆ
	きびなごのから揚げ	きびなご	小麦粉 でんぷん だいず油		塩 こしょう ガーリックパウダー
28日 (金) 中の町小 室川小 コザ中 欠食	牛乳	牛乳			
	スパゲティナポリタン	ベーコン (ぶた肉、だいず) チーズ(乳)	スパゲティ(小麦) 米油	にんじん 玉ねぎ ピーマン エリンギ にんにく	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) ポークパイオン(とり肉、ぶた肉) 塩 こしょう
	ビーンズサラダ	ひよこ豆 白いんげん レッドキドニー ハム (ぶた肉、だいず、とり肉)	三温糖 ごま油 黒ごま	キャベツ にんじん きゅうり コーン	しょうゆ りんご酢 酢
	ほうれん草オムレツ	卵	でんぷん 植物油脂	ほうれん草	だし汁(小麦、だいず) 塩
	くだもの			くだもの	

4月 給食だより

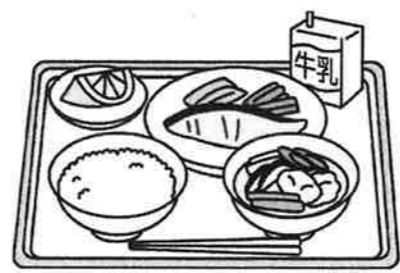
ご入学・ご進級 おめでとうございます!



ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちている半面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんとする習慣をつけましょう。学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思っております。1年間よろしくお願ひします。

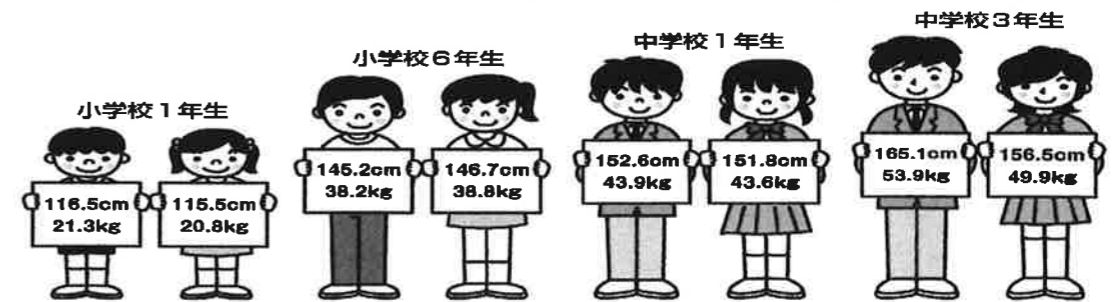


学校給食の役割——学校給食は「生きた教材」です。



学校給食は、学校で食べる“食事”ということだけでなく、栄養バランスのとれた豊かな食事で、成長期にある子どもたちの健康の増進、体位の向上を図ることはもちろん、将来にわたって健康な生活を送れるように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教材となるものです。

心身ともに大きく変化していく成長期。
食事からさまざまな栄養をとることが大切です。



※数字は、上が身長・下が体重の平均値(文部科学省「平成27年度学校保健統計調査」より)

学校給食を通して学ぶこと

1 楽しく会食すること <ul style="list-style-type: none"> ● 食事のマナー ● 会食を通して人間関係を深める 	2 健康によい食事のとり方 <ul style="list-style-type: none"> ● 栄養バランスのよい食事 ● 日常の食事の大切さ
3 食事と安全・衛生 <ul style="list-style-type: none"> ● 安全で衛生的な食事の準備や後片付け ● 食中毒予防 ● 自分の健康 	4 食事環境の整備 <ul style="list-style-type: none"> ● 食事にふさわしい環境づくり ● 衛生的な盛り付け ● 環境や資源に配慮
5 食事と文化 <ul style="list-style-type: none"> ● 郷土食や行事食 ● 地域の食料の生産・流通・消費 	6 勤労と感謝 <ul style="list-style-type: none"> ● みんなで協力して自主的に活動 ● 感謝の気持ち

1. 予定(アレルギー詳細)献立表は、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

2. 献立名の黒丸印(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。カッコ内の食品は対応アレルゲンを表示しています。

※沖縄市立学校給食センターで除去食の対応アレルゲンは下記の6品目です。除去食の提供はこのアレルゲン6品目を含む副菜(和え物・サラダ類など)です。

除去食対応アレルゲン6品目	卵 乳(乳製品) えび かに いか たこ ※しらす・ちりめん・カエリは、えび・かにとして除去対象です。
---------------	---

3. 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場合もあります。

4. しょうゆは(小麦・大豆)、酢、特濃酢は(小麦)の成分を含んでいます。月はじめで使用した日のみ、アレルゲンを表示しています。その日以降は表示はしていませんが、アレルゲンは同じです。

5. 海藻類(あおさ、もずく、ひじき)、しらすやチリメン、カエリなどは、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」が混入することがあります。

6. あさりには「かに」が共生しています。

7. 天候や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。

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
11日 (火) ★進級・ 入学祝い 献立	牛乳	牛乳			
	赤飯	ささげ	米		塩
	中身汁	ぶた中身 ぶたロース		こんにゃく しいたけ ねぎ しょうが	しょうゆ(小麦、だいたいず) 塩 かつお節 ぶた骨
	クーブイリチー	こんぶ ぶた肉 チキアギ(だいたいず)	三温糖 米油	切干大根 にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 かつお節
	紅白なます		三温糖	大根 にんじん	特濃酢(小麦) 塩
	紅かるかん	卵白 あずき	山いも粉 グラニュー糖 米粉		
12日 (水)	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(だいたいず)		イースト 塩
	春野菜のクリーム煮	とり肉 あさり 脱脂粉乳	じゃがいも 米油 マカロニ(小麦) 小麦粉 マーガリン (乳、だいたいず、ぶた肉)	キャベツ にんじん 玉ねぎ アスパラ しめじ	塩 こしょう とりがら
	アロエ入り フルーツポンチ			アロエ パイン缶 みかん缶 もも缶 シークワサー	
ウインナー	ウインナー(ぶた肉)				
13日 (木)	牛乳	牛乳			
	山菜おこわ	とり肉 油揚げ(だいたいず)	米 もち米 米油	にんじん ごぼう しいたけ わらび ふき ぜんまい えのき茸 竹の子 木くらげ	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節
	彩りはりはり漬け	糸けずり	白ごま 三温糖	白菜 きゅうり にんじん たくあん漬け(小麦) 木くらげ	酢(小麦) しょうゆ
	さわらの西京焼き	さわら 甘口白みそ(だいたいず)	三温糖		みりん 薄口しょうゆ(小麦、だいたいず)
	くだもの			くだもの	

14日 (金)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	マーボー豆腐	とうふ(だいたいず) だいたいず ぶたひき肉 甜麺醤 (小麦、だいたいず、ごま) 赤みそ(だいたいず)	三温糖 ごま油 米油 でんぶん	玉ねぎ にんじん 竹の子 長ねぎ いら 木くらげ しいたけ しょうが にんにく	豆板醤 オイスターソース(だいたいず) しょうゆ
	春雨サラダ	わかめ ハム (ぶた肉、だいたいず、とり肉)	春雨 白ごま 三温糖 ごま油	きゅうり にんじん	しょうゆ 酢
ポーク焼売	ぶた肉	パン粉(小麦) 小麦粉 でんぶん さとう	玉ねぎ しょうが	塩	
17日 (月)	牛乳	牛乳			
	胚芽あみばん	脱脂粉乳	小麦粉 さとう 胚芽 ショートニング(だいたいず)		イースト 塩
	あさりとトマトのスープ	ベーコン (ぶた肉、だいたいず) あさり	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ いんげん トマト	トマトソース(だいたいず) 塩 こしょう しょうゆ とりがら
	ブロッコリーサラダ	ツナ	白ごま 三温糖 ごま油	ブロッコリー キャベツ カリフラワー きゅうり にんじん コーン	しょうゆ 酢 りんご酢 塩
チキンのマーマレード 焼き	とり肉	マーマレード		白ワイン しょうゆ 塩 こしょう	
18日 (火)	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	筑前煮	とり肉 だいたいず ちくわ	里いも 三温糖 米油 ごま油	青豆(だいたいず) 絹さや にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ れんこん	しょうゆ みりん かつお節
	ひじきの和え物	ひじき ツナ チーズ(乳)	三温糖 米油	にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢 塩 こしょう
	魚のにんじんソース 焼き	さけ 白みそ(だいたいず)	マヨネーズ (卵、だいたいず、りんご)	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム	塩 こしょう
19日 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	チキンカレー	とり肉 だいたいず 脱脂粉乳	じゃがいも 米油 小麦粉 マーガリン (乳、だいたいず、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	ぶた骨 とりがら カレー粉 ウスターソース(りんご、だいたいず) カレーパウダー(小麦、だいたいず、牛肉 とり肉) チャツネ(りんご) 塩 デミグラスソース(小麦、牛肉、 乳、とり肉、ぶた肉、だいたいず) 赤ワイン ケチャップ
	大根の梅肉和え	糸けずり	三温糖	大根 きゅうり 梅肉(りんご、だいたいず)	酢
ゆで卵	卵				
20日 (木)	牛乳	牛乳			
	《味噌ラーメン》				
	・中華麺		小麦粉 食物油脂(だいたいず)		塩 かん水
	・スープ	ハム (ぶた肉、だいたいず、とり肉) 赤みそ(だいたいず)		もやし 竹の子 コーン 長ねぎ 木くらげ にんにく しょうが	とりがら ぶた骨 かつお節 みりん
	中華炒め	ぶた肉 厚あげ(だいたいず)	ごま油 でんぶん 米油	チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ エリンギ 白菜 にんにく しょうが	しょうゆ 酒 みりん
安倍川いも		さつまいも だいたいず油 きなこ(だいたいず) 三温糖 アーモンド			

21日 (金) 宮里小 欠食	牛乳	牛乳			
	硬ジュース	ぶた肉 ひじき 油あげ(だいず)	米 麦 米油	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 ポークパイオン (とり肉、ぶた肉)
	スナック小	ぶた肉 厚あげ(だいず) チキアギ(だいず)	三温糖 米油	大根 にんじん からし菜 しいたけ	しょうゆ みりん 塩 かつお節
	グルクンのシークワサー ソースかけ	グルクン	小麦粉 でんぷん だいず油 三温糖	シークワサー レモン	塩 こしょう 酒 りんご酢 酢
	くだもの			くだもの	
24日 (月)	牛乳	牛乳			
	《もずく丼》				
	・麦ごはん		米 麦		
	・もずく丼の具	もずく ぶたひき肉 牛ひき肉	米油 三温糖 でんぷん	にんじん 玉ねぎ 小松菜	しょうゆ 薄口しょうゆ みりん キムチ液(だいず) かつお節
	根菜ごま汁	ぶた肉 油あげ(だいず) 赤・白みそ(だいず)	じゃがいも 白ごま	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ しめじ	かつお節
豆腐バーグ	とり肉 とうふ(だいず) 卵白	パン粉(小麦) 牛脂 小麦粉 さとう	玉ねぎ にんじん ねぎ 枝豆(だいず) しょうが	みりん 塩	
25日 (火)	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも 三温糖 米油	しょうが 玉ねぎ にんじん いんげん こんにゃく しいたけ	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節
	大根葉としらすの ふりかけ	しらすぼし(エビ、カニ) 糸けずり	白ごま ごま油	大根葉 にんじん	しょうゆ みりん 酒
	さばのみそ焼き	さば 赤・白みそ(だいず)	三温糖	しょうが	みりん
26日 (水)	牛乳	牛乳			
	うっちゃんライス	とり肉	米 麦 白ごま マーガリン (乳、だいず、ぶた肉)	にんじん 玉ねぎ 大根葉 コーン うっちゃん	カレー粉 塩 こしょう かつお節 薄口しょうゆ みりん 酒 ポークパイオン(とり肉、ぶた肉)
	小松菜と竹の子の ソテー	ハム (ぶた肉、だいず、とり肉)	米油 マーガリン (乳、だいず、ぶた肉)	小松菜 竹の子 エリンギ にんじん	塩 こしょう
	魚のアーモンド焼き	ホキ	マヨネーズ (卵、だいず、りんご) アーモンド		塩 こしょう
	チーズ	チーズ(乳)			
	くだもの			くだもの	
27日 (木)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	アーサ入りかき玉汁	アーサ 卵 とり肉		大根葉 にんじん ねぎ えのき茸	かつお節 薄口しょうゆ 塩
	野菜炒め	ツナ とうふ(だいず)	米油	キャベツ にんじん からし菜 もやし	塩 しょうゆ
	きびなごのから揚げ	きびなご	小麦粉 でんぷん だいず油		塩 こしょう ガーリックパウダー

28日 (金) 中の町小 室川小 コザ中 欠食	牛乳	牛乳			
	スパゲティナポリタン	ベーコン (ぶた肉、だいず) チーズ(乳)	スパゲティ(小麦) 米油	にんじん 玉ねぎ ピーマン エリンギ にんにく	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) ポークパイオン(とり肉、ぶた肉) 塩 こしょう
	ビーンズサラダ	ひよこ豆 レッドキドニー 白いんげん ハム (ぶた肉、だいず、とり肉)	三温糖 ごま油 黒ごま	キャベツ にんじん きゅうり コーン	しょうゆ りんご酢 酢
	ほうれん草オムレツ	卵	でんぷん 植物油	ほうれん草	だし汁(小麦、だいず) 塩
	くだもの			くだもの	

4月 給食だより

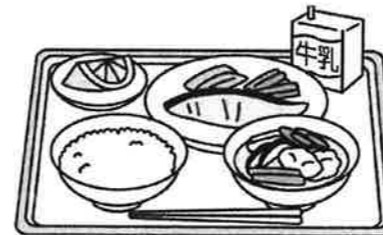
ご入学・ご進級 おめでとうございます!

ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちている半面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんとする習慣をつけましょう。

学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思っております。1年間よろしくお願ひします。



学校給食の役割——学校給食は「生きた教材」です。



学校給食は、学校で食べる“食事”ということだけでなく、栄養バランスのとれた豊かな食事、成長期にある子どもたちの健康の増進、体位の向上を図ることはもちろん、将来にわたって健康な生活を送れるように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教材となるものです。

心身ともに大きく変化していく成長期。
食事からさまざまな栄養をとることが大切です。

学校給食を通して学ぶこと

1 楽しく会食すること <ul style="list-style-type: none"> ● 食事のマナー ● 会食を通して人間関係を深める 	2 健康によい食事のとり方 <ul style="list-style-type: none"> ● 栄養バランスのよい食事 ● 日常の食事の大切さ
3 食事と安全・衛生 <ul style="list-style-type: none"> ● 安全で衛生的な食事の準備や後片付け ● 食中毒予防 ● 自分の健康 	4 食事環境の整備 <ul style="list-style-type: none"> ● 食事にふさわしい環境づくり ● 衛生的な盛り付け ● 環境や資源に配慮
5 食事と文化 <ul style="list-style-type: none"> ● 郷土食や行事食 ● 地域の食料の生産・流通・消費 	6 勤労と感謝 <ul style="list-style-type: none"> ● みんなで協力して自主的に活動 ● 感謝の気持ち