

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。

Table with 2 columns: 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. Includes items like 卵, 小麦, そば, etc.

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。月はじめて使用した日のみ、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・かにな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。

Main menu table with columns: 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. Includes daily menu items like 牛乳, 麦ごはん, カレー, etc.

Continuation of the menu table from the previous page, showing items for 7日(水), 8日(木), 9日(金), 12日(月), 13日(火), 14日(水), 15日(木).

16日 (金)	牛乳 わかめごはん	牛乳 わかめ	米 砂糖		塩
	けんちん汁	沖縄豆腐(大豆) 油揚げ (大豆)	里芋	こんにゃく 大根 人参 ごぼう しめじ	かつお節 醤油 塩
	●もずくの酢の物 (いか)	沖縄もずく いか	三温糖	きゅうり レモン	酢 醤油 かつお節 み りん
	魚のみそ焼き	さば 白みそ(大豆) 赤み そ(大豆)	三温糖 ごま		おろししょうが みりん
	オレンジ			オレンジ	
19日 (月) 宮里小 4年 欠食	牛乳	牛乳			
	揚げパン	脱脂粉乳 きな粉	小麦粉 砂糖 ショートニン グ(大豆) 大豆油 粉黒砂 糖 三温糖		イースト 塩
	パンブキンスープ	ベーコン(豚肉 大豆) 牛 乳 生クリーム(乳)	小麦粉 マーガリン(乳 大 豆 豚肉)	人参 玉葱 かぼちゃ	塩 こしょう パセリ 鶏 がら ローリエ
	スクランブルエッグ	卵 ベーコン(豚肉 大豆)	こめ油	玉葱 ピーマン 赤ピーマン コーン	塩 こしょう
20日 (火)	奄美プラム (小・中のみ)			奄美プラム	
	牛乳	牛乳			
	なすのミートスパ ゲッティ	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	スパゲティ(小麦) こめ油	なす 人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム にんにく トマ ト缶	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 大豆) デミグ ラスソース(小麦 鶏肉) こしょう 塩
21日 (水) 中の町 小4年 欠食	●ごまジャコサラダ (えび・かに)	しらす(エビ カニ) 糸けず り	ごま油 三温糖 ごま	キャベツ 人参 きゅうり	特濃酢 醤油 塩
	魚のジェノベーゼ ソース焼き	鮭	オリーブ油	にんにく バジル	塩 こしょう
	牛乳	牛乳			
22日 (木) 島袋小 4年 山内幼 室川幼 欠食	麦ごはん		米 麦		
	へちまと豚肉の みそ汁	豚三枚肉 ポーク(豚肉 鶏 肉) 沖縄豆腐(大豆) 麦 みそ(大豆)		へちま 人参 長ねぎ	かつお節
	ゴーヤーの卵とじ	豚三枚肉 卵	こめ油 三温糖	にがうり 人参 玉葱	塩
	グルクンの シークワサーかけ (小・中のみ)	グルクン	小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖		塩 こしょう 酒 シークワ サー果汁 レモン果汁 酢
☆慰霊 の日献 立 22日 (木) 山内幼 室川幼 欠食	牛乳	牛乳			
	カンダバー入り ポロポロジュシー	ツナ(大豆) 赤みそ(大豆)	米	大根 人参 白菜 カンダバー えのき 長ねぎ	塩 かつお節
	ゲンボーイリチー	豚もも肉	すりごま ごま 三温糖 こ め油 ごま油	ごぼう 玉葱 人参 いんげん こんにゃく 生姜	酒 みりん 醤油 かつお 節
26日 (月)	ウム		さつまいも		
	牛乳	牛乳			
	ちゃんぽん	豚三枚肉 ちきあげ(大豆) いか エビ	中華めん(小麦 大豆) こめ油	もやし キャベツ 人参 玉葱	豚骨 鶏がら 醤油 薄 口醤油 塩 みりん こ しょう
27日 (火) 山内小 4年 欠食	中華和え	ハム(豚肉 鶏肉 大豆)	ごま ごま油 三温糖 はる さめ	山菜ミックス きゅうり	シークワサー果汁 薄口 醤油 塩
	肉まん (小・中のみ)	豚肉	小麦粉 砂糖 ラード イ ースト 植物油脂 でん粉 ご ま	玉葱	塩 醤油
27日 (火) 山内小 4年 欠食	牛乳	牛乳			
	食パン	脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ショートニン グ(大豆)		イースト 食塩
	ビーフシチュー	牛もも肉 生クリーム(乳)	じゃがいも 三温糖 小麦粉 マーガリン(乳 大豆 豚肉)	玉葱 人参 しめじ セロリー	おろしにんにく 赤ワイン 塩 ケチャップ デミグ ラスソース(小麦 鶏肉) チキンコンソメ(小麦 乳 大豆 鶏肉)
	モーウイの 海藻サラダ	わかめ 海藻ミックス ツナ (大豆)	三温糖	モーウイ きゅうり	醤油 特濃酢
鮭のムニエル	鮭	小麦粉 オリーブ油		塩 こしょう	

28日 (水)	牛乳 麦ごはん	牛乳	米 麦		
	へちまのみそ煮	沖縄豆腐 ポーク(豚肉 鶏 肉) 豚もも肉 麦みそ(大 豆)		へちま 人参 なら	かつお節
	●切干大根のはり はり漬け (えび・かに)	切干大根のはり はり漬け (えび・かに)	こんぶ しらす(エビ カニ)	切干大根 きゅうり 人参	醤油 特濃酢
	千草焼き (小・中のみ)	卵 鶏肉 チーズ(乳)	大豆油 なたね油 砂糖 加工デンプン(小麦)	玉葱 人参 ほうれん草 椎茸	醤油 かつお節エキス 塩
29日 (木)	牛乳	牛乳			
	うっちんライス	鶏むね肉	米 麦 こめ油	人参 玉葱 グリンピース	うっちん粉 カレー粉 塩 こしょう 薄口醤油 み りん 酒 ポークフィ ン(豚肉 鶏肉)
	●ゴーヤーサラダ (卵)	ツナ(大豆)		にがうり きゅうり もやし パ イン缶	コールスロートレッシング (卵 大豆) フレンチド レッシング 醤油 塩
	魚のピザ焼き	ほき チーズ(乳)		ピーマン 玉葱 コーン	ケチャップ オレガノ バ ジル粉 塩 こしょう
30日 (金)	ジュシーみかん			ジュシーみかん	
	牛乳	牛乳			
	麦ごはん 冬瓜のおつゆ	鶏もも肉	米 麦	冬瓜 椎茸 人参 ねぎ	かつお節 薄口醤油 塩 醤油 みりん 塩 ポーク フィオン(豚肉 鶏肉)
	スンシーイリチー	こんぶ 豚三枚肉 カステラ かまぼこ(大豆)	こめ油	竹の子 椎茸	
山内小 5年 欠食	わかさぎの 南蛮漬け	わかさぎ	小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖 ごま油	玉葱 ピーマン 赤ピーマン	特濃酢 醤油 みりん

ご家庭でも、できることから始めてみませんか？ 6月は「食育月間」です。

食育とは、「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、さまざまな経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を磨き、健全な食生活を実践することが出来る人間を育てること(食育基本法より)」です。生涯を通じて健康な心身を育て、食育は「食育基本法」により、ご家庭でも、できることから「食育」に取り組み始めてみてはいかがでしょうか。



～見つめ直そう沖縄の現状～

『長寿県沖縄』と言われてきた沖縄ですが、今はもう崩壊寸前です。30年前は男女ともに全国1位だった平均寿命が現在、男性が30位にまで落ちてしまいました。私たちの体は自分が食べた物でできているのです。理想は知っていても、普段の食生活はどのような状況でしょうか？長寿の危機にある沖縄と全国を比べたデータの一部を紹介します。

資料：平成22・24年国民健康・栄養調査、平成18年事業所・企業給食調査より

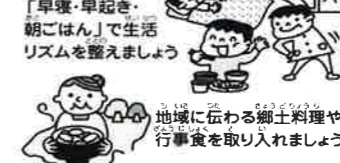
65歳未満の死亡率	肥満率	大腸がん死亡率(男性)	糖尿病による死亡率
第1位	第1位	第4位	第7位
ハンバーガー店の数	肉・ベーコンの消費量	脂肪摂取比率	居酒屋の数
第1位	第1位	第1位	第1位
魚の消費量	1日の野菜摂取量(目標350g)	1日の野菜摂取量(目標350g)	
第47位	男性：第37位(275g)	女性：第44位(246g)	

ご家庭では、こんな「食育」を！



家族で食卓を囲みましょう

「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう



地域に伝わる郷土料理や行事食を取り入れましょう

今月のうちなー献立☆行事食

1日 地区総体応援献立
5日 かみかみ献立①
6日 かみかみ献立②

6月4日からは歯と口の衛生週間が始まります♪

9日 5月ウマデーによせて
22日 慰霊の日によせて

食育で育てたい「食べる力」
(内閣府「食育ガイド」より)

一緒に食べたい人がいる「社会性」

感謝の心

食育の心
食育の心
食育の心

心と身体の健康を維持できる

日本の食文化を理解し伝えることができる

食育の心
食育の心
食育の心

食育の心
食育の心
食育の心

食育の心
食育の心
食育の心

食育の心
食育の心
食育の心

家庭菜園や農業などを体験する機会を持ちましょう

お子さんと一緒に取り組んでみてはいかがでしょうか？♪