



1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 |

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調理場より除去食の提供があります。( )内の食品は対応アレルゲンを表示しています。

※ 沖縄市立学校給食センターで除去食を対応しているアレルゲンは、以下の6品目で、提供は副菜(和え物・サラダなど)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・チリメン・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. 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。

5. あさりには「かに」が共生しています。

6. 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。



| 曜日         | 献立名                | 赤の食品<br>(血や肉、骨を作る)             | 黄の食品<br>(熱や力になる)                      | 緑の食品<br>(体の調子を整える)                                | 調味料                                                                | 欠食<br>行事等    |
|------------|--------------------|--------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------|
| 5日<br>(木)  | 牛乳<br>むぎごはん        | 牛乳                             | 米、麦                                   |                                                   |                                                                    | 鬼餅           |
|            | キーマカレー             | 豚肉、豚レバー<br>大豆<br>白花豆、白いんげん豆    | じゃがいも、こめ油<br>小麦粉、バター(乳)               | にんにく、玉ねぎ<br>にんじん、ピーマン<br>赤ピーマン、セロリ<br>りんご、ウーヅパウダー | 豚骨、鶏がら<br>ワイン、ケチャップ、塩<br>カレールウ<br>ウスターソース(大豆、<br>りんご)<br>チャツネ(りんご) |              |
|            | スチームエッグ<br>(ゆでたまご) | たまご                            |                                       |                                                   |                                                                    |              |
|            | 福神漬け               |                                | ごま、さとう                                | 大根、きゅうり<br>にんじん、しょうが                              | しょうゆ(大豆、小麦)<br>酢(小麦)、みりん、塩                                         |              |
|            | フルーツヨーグルト          | ヨーグルト(乳)                       |                                       | パイン、黄桃(もも)<br>みかん、アロエ、バナナ                         |                                                                    |              |
| 6日<br>(金)  | 牛乳<br>七草ぞうすい       | 牛乳                             | 米、こめ油                                 | 葉だいこん、かぶ<br>ほうれん草、こまつな<br>キャベツ、よもぎ<br>クレソン        | 削り節<br>酒、塩<br>しょうゆ(大豆、小麦)                                          | ムーチー<br>七草献立 |
|            | 五目煮                | 豚肉、昆布、大豆                       |                                       | 大根、にんじん<br>しいたけ、いんげん<br>こんにゃく、たけのこ<br>レンコン        | 削り節<br>しょうゆ(大豆、小麦)、<br>みりん、酒                                       |              |
|            | いもとナッツ<br>のチーズがらめ  | チーズ(乳)                         | さつまいも、大豆油<br>アーモンド、はちみつ<br>さとう、水あめ、ごま |                                                   | しょうゆ(大豆、小麦)                                                        |              |
|            | ムーチー               |                                | もち粉、紅芋、さとう                            |                                                   | 塩                                                                  |              |
| 9日<br>(月)  | * 成人の日 *           |                                |                                       |                                                   |                                                                    |              |
| 10日<br>(火) | 牛乳<br>食パン          | 牛乳                             |                                       |                                                   | 食パン<br>(小麦、乳、大豆)                                                   |              |
|            | キャロットジャム           |                                |                                       |                                                   | 水あめ、さとう<br>マーメイドジャム                                                |              |
|            | マッシュルームスープ         | 鶏肉、白花豆<br>白いんげん豆<br>脱脂粉乳(乳)、牛乳 | じゃがいも、小麦粉<br>バター(乳)、こめ油               | マッシュルーム、玉ねぎ<br>にんじん、コーン、パセリ                       | 鶏がら<br>塩、こしょう                                                      |              |
|            | いんげんソテー            | たまご、豚肉                         | こめ油                                   | いんげん、にんじん                                         | 塩<br>しょうゆ(大豆、小麦)                                                   |              |

| 曜日         | 献立名                | 赤の食品<br>(血や肉、骨を作る)                | 黄の食品<br>(熱や力になる)                | 緑の食品<br>(体の調子を整える)                                        | 調味料                                                        | 欠食<br>行事等   |
|------------|--------------------|-----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------|
| 11日<br>(水) | 牛乳<br>ゆかりごはん       | 牛乳                                | 米、麦                             | ゆかり                                                       |                                                            | かめがら<br>鏡開き |
|            | かしわ汁               | 鶏肉、白かまぼこ(大豆)<br>うすあげ(大豆)          |                                 | 大根、にんじん、長ねぎ<br>ほうれん草、しいたけ                                 | 削り節、だし昆布<br>塩<br>しょうゆ(大豆、小麦)                               |             |
|            | さんまのおろしかけ          | さんま                               | でん粉                             | しょうが、大根、ねぎ                                                | 削り節、だし昆布<br>みりん<br>しょうゆ(大豆、小麦)                             |             |
|            | あべかわもち<br>〃 (あんこ)  | きな粉<br>あずき                        | もち粉、さとう、でん粉<br>さとう、黒糖           |                                                           | 塩                                                          |             |
| 12日<br>(木) | 牛乳<br>キムチごはん       | 牛乳                                | 米、ごま<br>こめ油、ごま油                 | 白菜キムチ(小麦、りんご、<br>大豆、さば)<br>たけのこ、にんじん<br>ピーマン、きくらげ<br>たまねぎ | 削り節<br>しょうゆ(大豆、小麦)<br>酒、塩                                  |             |
|            | 中華スープ              | かに<br>絹ごし豆腐(大豆)                   | 春雨、でん粉                          | コーン、にんじん、ねぎ                                               | 豚骨、鶏がら<br>しょうゆ(大豆、小麦)、<br>塩、こしょう                           |             |
|            | 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、にら<br>にんにく、しょうが                                       | 塩、酒<br>しょうゆ(大豆、小麦)                                         |             |
|            | 牛乳<br>むぎごはん        | 牛乳                                | 米、麦                             |                                                           |                                                            |             |
| 13日<br>(金) | 納豆みそ               | 納豆(大豆)<br>みそ(大豆)、糸けずり             | アーモンド、さとう<br>こめ油                | ねぎ                                                        | みりん                                                        |             |
|            | 大根の煮つけ             | 豚肉、ちくわ<br>厚あげ(大豆)、昆布              |                                 | 大根、にんじん<br>こまつな、こんにゃく                                     | 削り節<br>しょうゆ(大豆、小麦)<br>みりん、酒、塩                              |             |
|            | わかさぎのいそべあげ         | わかさぎ、あおのり                         | こめ粉、でん粉<br>大豆油                  |                                                           | 塩、こしょう                                                     |             |
| 16日<br>(月) | 牛乳<br>セサミトースト      | 牛乳                                | 食パン<br>(小麦、乳、大豆)<br>ごま、はちみつ、さとう |                                                           |                                                            |             |
|            | ポークビーンズ            | 豚肉、大豆                             | じゃがいも、さとう<br>でん粉、こめ油<br>小麦粉     | 玉ねぎ、にんじん<br>セロリ、ピーマン<br>にんにく、トマト                          | 豚骨、鶏がら<br>ケチャップ、ワイン、塩<br>トマトソース(大豆)<br>ウスターソース(大豆、<br>りんご) |             |
|            | アスパラサラダ            |                                   | ノンエッグマヨネーズ<br>(大豆、りんご)<br>さとう   | アスパラ、コーン<br>キャベツ、きゅうり<br>にんじん、シークワーサー                     | マスタード<br>酢(小麦)                                             |             |
| 17日<br>(火) | 牛乳<br>むぎごはん        | 牛乳                                | 米、麦                             |                                                           |                                                            |             |
|            | きのこのすまし汁           | 白かまぼこ(大豆)                         |                                 | にんじん、ほうれん草<br>しめじ、えのきだけ<br>まいたけ                           | 削り節<br>しょうゆ(大豆、小麦)<br>みりん、塩                                |             |
|            | 大根とイカのあえもの<br>(イカ) | イカ、わかめ                            | さとう                             | にんじん、大根                                                   | しょうゆ(大豆、小麦)<br>酢(小麦)                                       |             |
|            | 魚フライ               | あじ                                | パン粉(小麦)、でん粉<br>小麦粉、大豆油          |                                                           | 塩                                                          |             |
| 18日<br>(水) | タルタルソース(個袋)        | たまご                               | 植物油(大豆)<br>さとう                  | ビクルス(小麦)<br>たまねぎ、レモン                                      | 塩、酢(小麦、大豆)                                                 |             |
|            | 牛乳<br>クワアージュシー     | 牛乳                                | 米、こめ油、ごま                        |                                                           |                                                            |             |
|            | ゆし豆腐               | 鶏肉、ひじき、大豆<br>うすあげ(大豆)<br>ちきあげ(大豆) |                                 | にんじん、しいたけ<br>ごぼう、いんげん                                     | 削り節<br>しょうゆ(大豆、小麦)<br>塩、酒                                  |             |
|            | 魚の花園焼き             | ホキ、チーズ(乳)                         | ノンエッグマヨネーズ<br>(大豆、りんご)          | ねぎ                                                        | 削り節                                                        |             |
| くだもの(みかん)  |                    |                                   | みかん                             |                                                           |                                                            |             |

| 曜日         | 献立名         | 赤の食品<br>(血や肉、骨を作る)        | 黄の食品<br>(熱や力になる)                  | 緑の食品<br>(体の調子を整える)                                 | 調味料                                                                              | 欠食<br>行事等                                                                                                                 |
|------------|-------------|---------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19日<br>(木) | 牛乳          | 牛乳                        |                                   |                                                    |                                                                                  |                                                                                                                           |
|            | カレーうどん      | 豚肉、鶏レバー<br>うすあげ(大豆)<br>なた | うどん(小麦)<br>こめ油                    | 玉ねぎ、キャベツ<br>にんじん、こまつな<br>きくらげ、しいたけ<br>長ねぎ、にんにく     | 削り節、豚骨、鶏がら<br>しょうゆ(大豆、小麦)<br>塩<br>カレーパウダー、<br>ガーリックパウダー<br>しょうゆ(大豆、小麦)<br>塩、こしょう | *食育の日*<br><br>6-3<br>リクエスト献立<br>"スコーン" |
|            | ブロッコリーソテー   | ウインナー(豚肉)                 | じゃがいも、こめ油                         | ブロッコリー<br>カリフラワー、赤ピーマン                             |                                                                                  |                                                                                                                           |
|            | 手作りチョコスコーン  | ヨーグルト(乳)<br>生クリーム(乳)      | 小麦粉、さとう<br>バター(乳)<br>チョコレート(大豆、乳) |                                                    | ベーキングパウダー<br>塩                                                                   |                                                                                                                           |
| 20日<br>(金) | 牛乳<br>むぎごはん | 牛乳                        | 米、麦                               |                                                    |                                                                                  |                                                                                                                           |
|            | ポークチャプスイ    | 豚肉                        | でん粉<br>ごま油、こめ油                    | にんにく、白菜、玉ねぎ<br>にんじん、チンゲン菜<br>もやし、しいたけ<br>きくらげ、たけのこ | 豚骨、鶏がら<br>しょうゆ(大豆、小麦)<br>みりん、酒、塩<br>オイスターソース(カキ<br>エキス)                          |                                                                                                                           |
|            | 魚のチリソース     | シイラ                       | こめ粉、でん粉<br>大豆油、さとう                | 玉ねぎ、長ねぎ                                            | ケチャップ、チリソース<br>ワイン                                                               |                                                                                                                           |
|            | 杏仁フルーツ      |                           | 杏仁豆腐(乳、大豆)                        | パイン、黄桃(もも)<br>みかん                                  |                                                                                  |                                                                                                                           |
| 23日<br>(月) | 牛乳<br>むぎごはん | 牛乳                        | 米、麦                               |                                                    |                                                                                  |                                                                                                                           |
|            | チリメンふりかけ    | チリメン(えび、かに)<br>糸けずり、あおのり  | ごま、さとう                            | ゆかり                                                |                                                                                  |                                                                                                                           |
|            | 肉じゃが        | 豚肉                        | じゃがいも、こめ油<br>さとう                  | 玉ねぎ、にんじん<br>いんげん、長ねぎ<br>糸こんにゃく、しいたけ                | 削り節<br>みりん、酒、塩<br>しょうゆ(大豆、小麦)                                                    |                                                                                                                           |
|            | いそ香あえ       | 味付けのり<br>(小麦、大豆)          | ごま、さとう                            | ほうれん草、キャベツ                                         | 削り節<br>しょうゆ(大豆、小麦)<br>みりん                                                        |                                                                                                                           |


1月24日(火)～30日(月)は、「**全国学校給食週間**」です。今回のテーマは「**世界の味めぐり!**」

|            |                          |                                   |                              |                                              |                                     |                                                                                       |
|------------|--------------------------|-----------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 24日<br>(火) | 牛乳                       | 牛乳                                |                              |                                              |                                     |                                                                                       |
|            | ちんぬくジュシー                 | 豚肉、うすあげ(大豆)<br>こんぶ                | 米、里芋、ごま<br>こめ油               | にんじん、しいたけ<br>葉だいこん                           | 削り節、だし昆布<br>しょうゆ(大豆、小麦)<br>酒、塩      | にほん<br>日本                                                                             |
|            | アーサとじゃがいもの汁              | あさり、あおさ                           | じゃがいも                        | とうがん、しょうが                                    | 削り節、だし昆布<br>しょうゆ(大豆、小麦)<br>塩        | おきなわ<br>沖縄                                                                            |
|            | 魚の梅みそ焼き                  | さば<br>みそ(大豆)                      | さとう                          | 梅肉(りんご)                                      | みりん、酒                               |                                                                                       |
| 25日<br>(水) | 牛乳                       | 牛乳                                |                              |                                              |                                     |                                                                                       |
|            | ピタパン                     |                                   | ピタパン<br>(小麦、乳、大豆)            |                                              |                                     | トルコ                                                                                   |
|            | レンズ豆のスープ                 | レンズ豆<br>ベーコン(豚肉、大豆)<br>白花豆、白いんげん豆 | じゃがいも、小麦粉<br>バター(乳)<br>オリーブ油 | 玉ねぎ、にんじん                                     | 豚骨、鶏がら<br>塩、こしょう<br>トマトソース(大豆)      |  |
|            | チキン・ケバブ                  | 鶏肉                                |                              | にんにく                                         | カレー粉、塩<br>ガラムマサラ                    |                                                                                       |
|            | 〃 (ポイル野菜)                |                                   |                              | キャベツ、きゅうり                                    |                                     |                                                                                       |
| 26日<br>(木) | 牛乳                       | 牛乳                                |                              |                                              |                                     |                                                                                       |
|            | シーフードパエリア                | ホキ、エビ、イカ、あさり<br>ウインナー(豚肉)         | 米、こめ油                        | 玉ねぎ、赤ピーマン<br>黄ピーマン、コーン<br>マッシュルーム<br>グリーンピース | 豚骨、鶏がら<br>しょうゆ(大豆、小麦)<br>ワイン、塩、サフラン | スペイン                                                                                  |
|            | ミネストローネ                  | 鶏肉、いんげんまめ                         | マカロニ(小麦)                     | 玉ねぎ、にんじん<br>とうがん、キャベツ<br>セロリ、トマト             | 豚骨、鶏がら<br>ケチャップ、塩<br>トマトソース(大豆)     |  |
|            | トルティージャ<br>(手作りスペインオムレツ) | たまご、チーズ(乳)<br>ベーコン(豚肉、大豆)         | じゃがいも<br>マヨネーズ(卵、大豆、<br>りんご) | トマト、ピーマン                                     | 豚骨、鶏がら<br>塩                         |                                                                                       |

| 曜日         | 献立名                    | 赤の食品<br>(血や肉、骨を作る)  | 黄の食品<br>(熱や力になる)                    | 緑の食品<br>(体の調子を整える)                                                | 調味料                                                                            | 欠食<br>行事等                                                                                         |
|------------|------------------------|---------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27日<br>(金) | 牛乳<br>むぎごはん            | 牛乳                  | 米、麦                                 |                                                                   |                                                                                |                                                                                                   |
|            | 豆腐チゲ                   | 豆腐(大豆)<br>豚肉、みそ(大豆) | ごま油、でん粉<br>こめ油                      | 白菜、大根、にんじん<br>えのきだけ、しめじ<br>長ねぎ、にら、たまねぎ<br>白菜キムチ(小麦、りん<br>ご、大豆、さば) | 豚骨、鶏がら<br>しょうゆ(大豆、小麦)<br>豆板醤、塩、酒                                               | かんこく<br>韓国<br> |
|            | もやしのナムル                |                     | さとう、ごま油、ごま                          | もやし、にんじん<br>ほうれん草、にんにく                                            | しょうゆ(大豆、小麦)<br>酢(小麦)、塩                                                         |                                                                                                   |
|            | ミョルチポックム<br>(小魚炒め)     | カエリ<br>(にぼし、えび、かに)  | アーモンド、ごま<br>水あめ、さとう<br>はちみつ、黒糖      | にんにく                                                              | しょうゆ(大豆、小麦)<br>コチジャン(大豆)                                                       |                                                                                                   |
| 30日<br>(月) | 牛乳<br>紅いもパン            | 牛乳                  | 紅芋パン<br>(小麦、大豆、乳)                   |                                                                   |                                                                                |                                                                                                   |
|            | ボルシチ                   | 牛肉                  | じゃがいも、こめ油                           | 大根、玉ねぎ、にんじん<br>キャベツ、いんげん<br>ビート、にんにく                              | 豚骨、鶏がら<br>ワイン、こしょう<br>ハヤシルウ(小麦、大<br>豆、牛肉)<br>ウスターソース(大豆、<br>りんご)<br>トマトソース(大豆) | ロシア<br>        |
|            | オリヴェサラダ<br>(ポテトサラダ)    | ベーコン(豚肉、大豆)         | じゃがいも、さとう<br>ノンエッグマヨネーズ<br>(大豆、りんご) | コーン、グリーンピース<br>きゅうり、にんじん<br>パセリ                                   | マスタード、塩、こしょう                                                                   |                                                                                                   |
|            | なかよしりんごゼリー             | アガー(寒天)             | さとう                                 | りんご、レモン                                                           | りんごジュース                                                                        |                                                                                                   |
| 31日<br>(火) | 牛乳<br>沖縄そば(個袋)         | 牛乳                  | 小麦粉、大豆油                             |                                                                   |                                                                                |                                                                                                   |
|            | 沖縄そば(スープ)              | 豚肉、かまぼこ(大豆)         |                                     | ねぎ、しょうが                                                           | 削り節、豚骨、鶏がら<br>酒、みりん、塩<br>しょうゆ(大豆、小麦)                                           | 6-3<br>リクエスト献立<br>"沖縄そば"                                                                          |
|            | マーミナーチャンプルー<br>(もやし炒め) | 豆腐(大豆)<br>ツナ(まぐろ)   | こめ油                                 | もやし、にんじん<br>キャベツ、にら                                               | しょうゆ(大豆、小麦)<br>塩                                                               |                                                                                                   |
|            | 田芋のからあげ                |                     | 田芋、大豆油<br>さとう、水あめ                   | しょうが                                                              | しょうゆ(大豆、小麦)<br>みりん                                                             |                                                                                                   |

## おせち、パツとあけてゲー!


お正月の「おせち」の料理には「新年が幸せでよい年となりますよう」にとさまざまな願いが込められています。

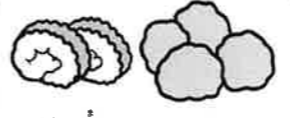
**田作り・たたきごぼう**  
いわしは昔、田の肥料に使われました。ごぼうは伝説の黒いめたい鳥「瑞鳥」に見立て、どちらも豊作を願って食べられます。



**たい・えび**  
どちらも赤く華やかな色をしています。たいは「めでたい」とかけ、えびは「腰が曲がるまで長生きできますように」と願って食べられます。



**黒豆**  
黒には魔除けの力があるとされていました。そして「めでた健康に過ごせますように」と願って食べられます。



**だて巻き・きんとん**  
だて巻きは巻物に似ているので「知識が増えて頭がよくなるように」、きんとんは金に見立てて「お金の困りませんように」と願って食べられます。



**昆布巻き・れんこん**  
昆布巻きは「よろこぶ」に、れんこんは「見直し」がさくと、縁起のよいものとして食べられます。



**数の子・さといも・八つ頭**  
どれも節やいもの数が多いため、子孫繁栄を願って食べられます。

今年もよろしく

