

平成28年度 12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ギーを表示しています。

※ 沖縄市立学校給食センターで除去食に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 (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 (木)	牛乳	牛乳				
	コッペパン		コッペパン (小麦、乳、大豆)			
	小麦のポタージュスープ	鶏肉、生クリーム(乳) あさり、白いんげん豆	押麦、小麦粉 バター(乳)、こめ油	玉ねぎ、にんじん、セロリ マッシュルーム、コーン パセリ	鶏がら、豚骨 塩	
2日 (金)	チリコンカン	豚肉、豚レバー 金時豆、大豆	こめ油	玉ねぎ、にんじん 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)	
	ウインナー	ウインナー(豚肉)				
	牛乳	牛乳				
5日 (月)	むぎごはん		米、麦			
	冬瓜のすまし汁	白かまぼこ(大豆) うすあげ(大豆)		とうがん、にんじん しめじ、ねぎ	削り節、塩 しょうゆ(小麦、大豆)	
	スーナー (白和え)	豆腐(大豆) ツナ(まぐろ) みそ(大豆)	さとう	こまつな、パパイア		
6日 (火)	わかさぎの甘がらめ	わかさぎ	こめ粉、でん粉 大豆油、さとう、ごま	しょうが	しょうゆ(大豆、小麦)	
	* 諸見っ子発表会 振替休日 *					
	牛乳	牛乳				欠食:エジソン 欠食:スマイル
7日 (水)	中華めん(個袋)		小麦粉、大豆油		塩	
	みそラーメン(スープ)	豚肉、うずら卵 みそ(大豆)	ごま油、こめ油	コーン、もやし、キャベツ にんじん、長ねぎ にんにく、しょうが	削り節、鶏がら、豚骨 みりん	4-3 リクエスト献立 "みそラーメン"
	にんにくの芽炒め	豚肉、厚あげ(大豆)	ごま油、でん粉、こめ油	しょうが、にんにく にんにくの芽 にんじん、きくらげ	みりん、酒 しょうゆ(大豆、小麦) オイスターソース (カキエキス)	"肉まん"
8日 (木)	肉まん		肉まん(小麦、豚肉、大 豆、鶏肉)			
	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
9日 (金)	青菜のふりかけ	チリメン(えび、かに) 糸けずり	さとう	からし菜漬 ザーサイ(大豆)	塩	
	パパイアパンブシー (パパイアの煮物)	鶏肉、厚あげ(大豆) ちくわ、こんぶ	さとう	こんにゃく、パパイア にんじん、さやいんげん	削り節 酒、みりん、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	
	フルーツみつ豆	黒豆(大豆)	さとう、水あめ もち粉、上新粉	みかん、シークワーサー 黄もも、洋なし、ぶどう パイン、さくらんぼ	寒天	

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
8日 (木)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	コンソメスープ			大根、玉ねぎ、にんじん セロリ、白菜、パセリ	鶏がら、豚骨 塩、こしょう しょうゆ(小麦、大豆)	欠食:3年生
9日 (金)	タコライス (タコスミート)	牛肉、豚肉、豚レバー 大豆	こめ油	にんじん、玉ねぎ ピーマン、にんにく	ワイン、チリソース チリミックス(小麦、乳、 豚肉)、ケチャップ トマトソース(大豆) ウスターソース(大豆、り んご)、チリパウダー	4-1 リクエスト献立 "タコライス"
	〃(ポイルキャベツ)			キャベツ		
	〃(チーズ)	チーズ(乳)				
12日 (月)	くだもの(ぶどう)			ぶどう		
	牛乳	牛乳				
	メキシカンライス	ウインナー(豚肉) ひよこ豆	米、こめ油、オリーブ油	玉ねぎ、にんじん ピーマン、黄ピーマン コーン、グリーンピース	鶏がら、豚骨 ワイン、塩、こしょう カレー粉 しょうゆ(小麦、大豆)	
13日 (火)	豆乳スープ	鶏肉、豆乳(大豆)	じゃがいも オートミール(麦)	玉ねぎ、白菜、にんじん しめじ、パセリ	鶏がら、豚骨 塩、こしょう	
	魚の ホワイトソース焼き	ホキ、脱脂粉乳 生クリーム(乳) 牛乳、チーズ(乳)	小麦粉、バター(乳) こめ油	玉ねぎ、ほうれんそう マッシュルーム	鶏がら、豚骨 ワイン、塩、こしょう	
	くだもの(みかん)			みかん		
14日 (水)	牛乳	牛乳				
	あげパン	きな粉、脱脂粉乳(乳)		コッペパン (小麦、乳、大豆) 大豆油、アーモンド さとう、黒糖		5-1 リクエスト献立 "きなこ あげパン"
	ブロッコリーの トマト煮	牛肉、脱脂粉乳(乳)	じゃがいも、小麦粉 バター(乳)、こめ油	にんにく、ブロッコリー マッシュルーム、玉ねぎ にんじん、トマト ウージパウダー	鶏がら、豚骨 ワイン、ケチャップ 塩、こしょう ウスターソース(大豆、り んご)	
15日 (木)	●キャベツのごまあえ (チリメン)	チリメン(えび、かに) 糸けずり	さとう、ごま	キャベツ、こまつな にんじん	しょうゆ(大豆、小麦) 塩、酢(小麦)	
	牛乳	牛乳				
	もずく丼	もずく、豚肉、大豆	さとう、でん粉、こめ油	にんにく、しょうが 玉ねぎ、にんじん 赤ピーマン、コーン 黄ピーマン、こまつな	削り節 酒、みりん、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	
16日 (金)	田舎汁	うすあげ(大豆) 鶏肉、みそ(大豆)	里芋	大根、にんじん、しいたけ	削り節	
	牛乳	牛乳				
	スパゲティナポリタン	ウインナー(豚肉) 鶏肉	スパゲティ(小麦) オリーブ油、さとう	マッシュルーム、エリンギ にんじん、玉ねぎ ピーマン、にんにく	ワイン、ケチャップ、塩 トマトソース(大豆) トマトピューレ	
17日 (土)	ジャーマンポテト	豚肉	じゃがいも、こめ油	にんじん、玉ねぎ コーン、パセリ	塩	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)		パイン、黄もも、みかん アロエ、バナナ		
	アーモンド		アーモンド			
18日 (日)	牛乳	牛乳				
	クープジュージー	豚肉、大豆、こんぶ うすあげ(大豆) ちきあげ(大豆)	米、ごま、こめ油	にんじん、ごぼう だいこん葉、しいたけ	削り節、塩、酒 しょうゆ(小麦、大豆)	
	さつま汁	鶏肉、豆腐(大豆) みそ(大豆)	さつま芋	大根、にんじん、長ねぎ	削り節	
19日 (月)	魚の若草焼き	ホキ、あおのり チーズ(乳)	ノンエッグマヨネーズ (大豆、りんご)			
	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
16日 (金)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	マーボーなす	豆腐(大豆)、豚肉、鶏肉 豚レバー、みそ(大豆) 赤だし(大豆、さば、鶏肉)	でん粉、ごま油	にんじん、玉ねぎ、にら きくらげ、しいたけ、なす たけのこ、にんにく ウージパウダー	削り節 ケチャップ、酒 しょうゆ(大豆、小麦) オイスターソース (カキエキス) 豆板醤	
	●パンウースー (たまご)	ハム(豚肉、大豆、鶏肉) たまご	春雨、ごま、さとう	にんじん、きゅうり	しょうゆ(大豆、小麦) 酢(小麦)	
だいず 大豆かりんとう	大豆 カエリ (にぼし、えび、かに)	でん粉、大豆油、黒糖 アーモンド、ごま 水あめ、さとう、はちみつ		しょうゆ(大豆、小麦)		
19日 (月)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	チキンカレー	鶏肉、鶏レバー 白花豆、白いんげん豆 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも、小麦粉 バター(乳) こめ油	にんにく、玉ねぎ にんじん、ピーマン ブロッコリー ウージパウダー	鶏がら、豚骨 カレールウ、カレー粉 塩、チャツネ(りんご) ウスターソース (大豆、りんご)	
	ピクルスあえ		ごま、さとう	ピクルス、大根、にんじん	酢(小麦)、塩	
スチームエッグ (ゆでたまご)	たまご					
20日 (火)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	いしかりじる 石狩汁	さけ、豆腐(大豆) みそ(大豆)	里芋	大根、にんじん、長ねぎ えのきだけ、こんにゃく	削り節、塩	
	はくさい 白菜の アーモンドあえ	糸けずり	アーモンド、ごま、さとう	白菜、キャベツ、にんじん シークワサー	塩 しょうゆ(小麦、大豆)	
かぼちゃ天ぷら	たまご	小麦粉、大豆油	かぼちゃ	塩		
21日 (水)	牛乳	牛乳				
	冬至ジュシー	豚肉、うすあげ(大豆) こんぶ	米、田芋、ごま、こめ油	にんじん、しいたけ だいこん葉	削り節、酒、塩 しょうゆ(小麦、大豆)	とうじ 冬至
	とうがん 冬瓜のすり流し汁	鶏肉、たまご	でん粉	とうがん、ねぎ、しめじ	削り節、鶏がら、塩 しょうゆ(小麦、大豆)	
	サバのゆずみそかけ	さば、みそ(大豆)	さとう	ゆず	みりん	
くだもの(みかん)			みかん			
22日 (木)	牛乳	牛乳				
	おきなわ 沖縄そば(個袋)		小麦粉、大豆油		塩	6-2 リクエスト献立 "ソーキそば"
	ソーキそば(スープ)			ねぎ、しょうが	削り節、鶏がら、豚骨 酒、みりん、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	
	〃 (ソーキ)	ソーキ骨(豚肉)	さとう	しょうが、にんにく	しょうゆ(小麦、大豆) みりん、酒	3-2 リクエスト献立 "シークワサー アイス"
	〃 (かまぼこ)	かまぼこ(大豆)				
やさい 野菜チャンプルー	ツナ(まぐろ) 豆腐(大豆)	こめ油	キャベツ、玉ねぎ にんじん、もやし、にら	塩 しょうゆ(大豆、小麦)		
シークワサーソルベ		さとう、水あめ	シークワサー			

冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん!!」

もうすぐ冬休みです。クリスマス、大みそか、お正月とごちそうを食べる機会が増えるため、体重の増加が気になる時期です。つつい食べすぎてしまいがちですが、腹八分を心がけ、適度に体を動かすことも大切です。また、休み中も学校がある日と同じように、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。



早いもので、今年も残すところあとひと月となりました。今月21日は「冬至」といって、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。この日に、かぼちゃを食べ、ゆず湯につかると風邪をひかないといわれています。

かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にピッタリです。ゆずは疲労回復効果のあるクエン酸や、皮ふや血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。お風呂だけでなく、食事にもぜひ取り入れたいですね。

とうじ うんも 冬至に“運盛り”どうでしょう!

冬至の料理では「冬至かぼちゃ」が有名ですが、もう1つ「運盛り」といって、終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起がよいとされてきました。さらに言葉の中に2つ「ん」がある7つの食べ物は、とくに運を呼び込むといわれています。

**“運盛り”
ラッキー7品目**

にんじん

れんこん

なんきん
(かぼちゃの別名)

ぎんなん

きんかん

かんてん

うどん
(うどんの別名)

なぜ「ん」かという、「ん」はイロハ順でも最後のひらがなの字なので、冬至を最後に日が長くなることにかけてのようです。この7つの食べ物にはカロテン、ビタミンC、食物繊維、エネルギーのもと炭水化物があり、栄養面からも理にかなっているといえそうです。

ビタミンACEで冬を元気に!

かせ予防には体の抵抗力を高めることが大切。食事ではビタミンを多く含む野菜や果物、魚介類を意識してとりましょう。冬が旬の食べ物に多い栄養素です。



ビタミンA
(皮膚の粘膜を強くする)

冬に美味しい野菜に多い。たらなどの魚にも多く含まれている。

ビタミンC
(丈夫な体づくりに役立つ)

果物だけでなく、ブロッコリーや芽キャベツ、かぶの葉などの野菜、いも類にも多い。

ビタミンE
(血行をよくする)

ひまわり油や綿実油、アーモンド、ピーナッツ、さけ、筋子、かぼちゃなどに多く含まれる。

**食事の手洗い、そして
疲れをためないための
十分なすいみんも大切!**