

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

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 (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 (水)	牛乳 むぎごはん	牛乳	米、麦			
	大豆のみそ汁	みそ(大豆)		だいこん、ねぎ、しめじ	削り節	
	おから炒め	おから(大豆)、鶏肉	アーモンド、さとう	にんじん、玉ねぎ あお豆(大豆)、きくらげ	削り節 酒、しょうゆ(大豆、小麦) 塩、みりん	
	豚肉のしょうが焼き	豚肉	さとう	しょうが	みりん、酒 しょうゆ(大豆、小麦)	
2日 (木)	牛乳	牛乳				
	ココアあげパン	きな粉(大豆) 脱脂粉乳(乳)	コッペパン (小麦、乳、大豆) アーモンド、大豆油 さとう、黒糖		ココア	
	ポークビーンズ	豚肉、大豆	じゃがいも、さとう でん粉、こめ油、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、セロリ ピーマン、にんにく、トマト	豚骨、鶏がら ケチャップ、ワイン、塩 トマトソース(大豆) ウスターソース (大豆、りんご)	
キャベツとコーン のサラダ	ささみ(鶏肉)	オリーブ油、さとう	キャベツ、コーン にんじん、きゅうり シークワサー	酢(小麦)、塩		
3日 (金)	牛乳	牛乳				
	五目ちらしずし	のり	米、麦、さとう、ごま	レンコン、かんぴょう しいたけ、にんじん いんげん、きく	削り節、だし昆布 酢(小麦)、塩 しょうゆ(小麦・大豆) みりん	ひなまつり
	はまぐりのお吸い物	はまぐり、あさり 絹ごし豆腐(大豆)		だいこん、ねぎ	削り節、だし昆布 酒、しょうゆ(小麦・大豆) 塩	
	魚の花園焼き ひし餅	ホキ、チーズ(乳)	ノンエッグマヨネーズ (大豆、りんご)	ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、玉ねぎ		
6日 (月)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	チキンストロガノフ	鶏肉、白花生 白いんげん 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、マッシュルーム アスパラ、パセリ	鶏がら、塩、こしょう ワイン、ケチャップ デミグラスソース(小麦、 乳、牛肉、鶏肉、豚肉、大 豆)、ローリエ ウスターソース(大豆、りん ご)	
	白菜のアーモンドあえ くだもの(みかん)	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	しょうゆ(小麦・大豆)、塩 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
7日 (火)	牛乳	牛乳				
	クワアージュシー	豚肉、ひじき、大豆 うずあげ(大豆) 白かまぼこ(大豆)	米、麦、こめ油、ごま	にんじん、しいたけ ごぼう、からし菜	削り節、だし昆布 しょうゆ(小麦・大豆) 塩、酒	
	ゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆)		ねぎ	削り節、だし昆布 しょうゆ(小麦・大豆) みりん、塩	
8日 (水)	沖縄そば(個装)	牛乳	小麦粉、大豆油			3-2 リクエスト
	なかみそば(汁)	中身、豚肉 黄色かまぼこ		こんにやく、ねぎ しいたけ、しょうが	削り節、豚骨 しょうゆ(大豆、小麦) 塩、酒	"チョコ チップ" スコーン
	チキナーチャンプルー (からし菜炒め)	豆腐(大豆) ツナ(まぐろ)	こめ油	からし菜、にんじん もやし	塩、しょうゆ(大豆、小麦)	
9日 (木)	手作りチョコスコーン	ヨーグルト(乳) 生クリーム(乳)	小麦粉、さとう バター(乳) チョコチップ(大豆、乳)		ベーキングパウダー 塩	
	牛乳 むぎごはん	牛乳	米、麦			
	納豆みそ	納豆(大豆) みそ(大豆)、糸けずり	アーモンド、さとう、こめ油	ねぎ	みりん	
10日 (金)	大根のカレー煮	豚肉、厚あげ(大豆)	でん粉、こめ油	にんにく、だいこん にんじん、こまつな しめじ	削り節 しょうゆ(大豆、小麦) 酒、塩、カレールウ	
	わかさぎのから揚げ	わかさぎ	こめ粉(うるち米) でん粉、大豆油		塩、こしょう	
	牛乳	牛乳				
13日 (月)	バーガーパン		バーガーパン (小麦、乳、大豆)			4-1 リクエスト
	アーサと卵のスープ	あおさ、たまご 絹ごし豆腐(大豆)	でん粉	えのきだけ、にんじん	削り節、鶏がら しょうゆ(大豆、小麦)、塩	"チーズ インハン バーガー"
	ハンバーグ 煮込みハンバーグ	ハンバーグ (小麦・豚・鶏・大豆)	さとう	玉ねぎ、マッシュルーム りんご、にんにく	ケチャップ、ワイン ウスターソース (大豆、りんご)	
14日 (火)	コールスローサラダ	ささみ(鶏肉)	ノンエッグマヨネーズ (大豆、りんご)、さとう	コーン、キャベツ きゅうり、にんじん ピクルス シークワサー	酢(小麦)	
	スライスチーズ	チーズ(乳)				
	牛乳 むぎごはん	牛乳	米、麦			
14日 (火)	マーボーなす	豆腐(大豆)、豚肉 鶏肉、豚レバー 赤だし(大豆、さば、鶏 肉)、みそ(大豆)	でん粉、ごま油	にんじん、玉ねぎ、なす にら、きくらげ、しいたけ にんにく	削り節 ケチャップ、豆板醤、酒 しょうゆ(大豆、小麦) オイスターソース(カキエ キス)	
	●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 でん粉	にんじん、もやし きゅうり	しょうゆ(大豆、小麦) 酢(小麦)	
	大学いも		さつま芋、大豆油 さとう、水あめ、ごま		しょうゆ(大豆、小麦)	
	牛乳	牛乳				
14日 (火)	なかよしパン		なかよしパン (小麦、乳、大豆)			
	キャラットジャム		水あめ、さとう マーメイドジャム	にんじん、りんご、レモン		
	レンズ豆のスープ	レンズ豆 ベーコン(豚肉、大豆) 白花生、白いんげん	じゃがいも、小麦粉 バター(乳)、オリーブ油	玉ねぎ、にんじん	豚骨、鶏がら 塩、こしょう トマトソース(大豆)	
	いんげんソテー アーモンド	たまご、豚肉	こめ油	いんげん、にんじん	塩、しょうゆ(大豆、小麦)	

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 (水)	牛乳	牛乳				
	みかや 深川めし	鶏肉、あさり	米、麦、こめ油	たけのこ、にんじん あお豆(大豆)、しいたけ	削り節、酒、塩 しょうゆ(小麦・大豆)	
	とうにゅうたんじゅん 豆乳豚汁	豚肉、うすあげ(大豆) 豆乳(大豆) みそ(大豆)	里芋	こんにやく、とうがん にんじん、ごぼう トウモロコシ、しょうが	削り節、酒	
	あなうめ 魚の梅マヨネーズ焼き	さば	ノンエッグマヨネーズ (大豆、りんご)	梅肉(りんご)	みりん	
くだもの(いちご)			いちご			
16日 (木)	牛乳	牛乳				
	きのこスパゲティ	ベーコン(豚肉、大豆)	スパゲティ(小麦) バター(乳) オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、ねぎ にんじん、アスパラ、しめじ エリンギ、しいたけ マッシュルーム	ワイン、みりん しょうゆ(小麦・大豆) 塩、こしょう	6-1 リクエスト “ポテト チップス”
	ぎゅうにく 牛肉の バーベキュー炒め	牛肉		にんにく、玉ねぎ キャベツ、ピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン	しょうゆ(大豆、小麦) みりん、ケチャップ、塩 とんかつソース(りんご) ウスターソース(大豆、りんご)	
	ポテトチップス	あおのり	じゃがいも、大豆油		塩	
17日 (金)	牛乳 むぎごはん	牛乳	米、麦			
	ちゅうざん 中華丼	豚肉、うずら卵	でん粉、ごま油、こめ油	にんにく、しょうが にんじん、白菜、こまつな たけのこ、くわい、玉ねぎ しいたけ、きくらげ	しょうゆ(大豆、小麦) 酒、みりん、塩 オイスターソース (カキエキス)	
	●キムチあえ (えび・かに・いか)	チリメン(えび、かに) 糸けずり		パパイア、きゅうり にんじん	キムチの素 (りんご、いか、大豆) 塩	
	フルーツミルクゼリー	牛乳、生クリーム(乳) アガー(寒天)	さとう	みかん、黄もも	バニラエッセンス	
21日 (火)	牛乳 わかめごはん	牛乳 わかめ	米、麦、さとう		塩	
	あかなじろ 魚汁	赤魚、あおさ みそ(大豆)		長ねぎ	削り節	
	せんぎ 干切りイリチー (切干大根炒め)	こんぶ、豚肉 ちきあげ(大豆) うすあげ(大豆)	こめ油	切干大根、こんにやく にんじん、いんげん	削り節 しょうゆ(大豆、小麦) みりん、酒、塩	
あげだし豆腐	豆腐(大豆)	でん粉、大豆油	しょうが、だいこん、ねぎ	削り節 しょうゆ(大豆、小麦) みりん		
22日 (水)	牛乳 むぎごはん	牛乳	米、麦			
	タコライス (タコスミート)	豚肉、大豆	こめ油	にんじん、玉ねぎ ピーマン、にんにく	ワイン、ケチャップ チリミックス(小麦、乳、豚 肉)、チリソース 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	
	“(ホイルキャベツ) “(チーズ)	チーズ(乳)		キャベツ		
	コンソメスープ	鶏肉		だいこん、玉ねぎ にんじん、セロリ、白菜 パセリ	豚骨、鶏がら、ローリエ しょうゆ(小麦・大豆) 塩、こしょう	
セレクト アイス	🍷 アイスクリームをリクエストしたのは、3-3、4-2&4-3、6-1、6-2、6-3 でした。					
	チョコアイス		チョコアイス(乳・大豆)		1-1、1-3、2-1、2-3、3-1、3-2 3-3、4-3、5-2、6-1、6-2、6-3	
	雪見だいふく		雪見だいふく (乳、たまご)		1-2、2-2、4-1、4-2、5-1、5-3	
	シークワサー ソルベ		さとう	シークワサー	職員室・調理場	
※乳・大豆・たまごアレルギーのある児童は、職員室・調理場のシークワサーソルベと交換します。 当日、取り換えにきてください。						

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
* 平成29年3月22日(水) 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)						
パ ー 6 年 生 の み お し ら メ ニ ュ ー	マンビカー (シイラのから揚げ)	しいら				塩、こしょう
	ラビコットソース				こめ粉(うるち米) でん粉、大豆油	
	チキンの ママレード焼き	鶏肉			オリーブ油、さとう	トマト、玉ねぎ、きゅうり ピクルス、オリーブ にんにく、シークワサー
	フルーツ盛り合わせ				マーマレードジャム	ブロッコリー コーン、トマト
					メロン、パイナップル、りんご オレンジ、ぶどう、いちご	しょうゆ(小麦・大豆) みりん、ワイン

食べる、育つ、ほくたち!

しょうがっこうの6年間でみんなは
こんなに大きくなりました!

身長
女子 (+31.2 cm)
男子 (+28.6 cm)

体重
男子 (+17.1 kg)
女子 (+18.2 kg)

体をつくるもとは、栄養バランスのとれた食事です。さらによく体を動かして、十分な睡眠をとることで、体がぐんぐん育ちます。

食べ物とは、命を守る大切なものです。卒業してからも、食べることを大切に考えられる人でいてください。6年間、ありがとう!

文部科学省
学校保健統計調査 (H23、H28年度)
より、現小学6年生の平均値。
※ 成長には個人差があります。

ひな祭りの食べ物

ちらしずし
菜の花やたいのてんぷ、えびなどをあしらいます。彩りが美しく女の子のお祭りにぴったりです。

はまぐりのお吸い物
筒じ貝としか貝がらが合わないことから「よい相手と結ばれますように」と願います。はまぐりからは上品な味のだしもとれます。

ひしもち
赤には魔よけ、白には清らかさと長生き、緑には健康への願いが込められています。

ひなあられ
ももとは、ひしもちをごまかく砕いて作ったあられです。関東では甘いボン菓子(燗米)になりました。

白酒
もち米やみりんで作るお酒。子どもはアルコールのない甘酒やジュースで楽しみましょう。