

6月学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

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。

Table with 2 columns: 特定原材料(表示義務)7品目 and 特定原材料に準ずる(表示の推奨)20品目. Items include 卵, 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を対応しているアレルギーは、以下の6品目で、提供は副菜(和え物・サラダなど)です。

Table with 2 columns: 除去食対応アレルギー(6品目) and 卵乳(乳製品) えび かに いか たこ. Note: (※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、アレルギー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。

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, 欠食行事等. Includes items like 牛乳, むぎごはん, なめこ汁, さんまのかば焼き, etc.

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, 欠食行事等. Includes items like 牛乳, 梅入り, たきこみごはん, etc.

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 (木)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	そぼろ汁	鶏肉、豆腐(大豆)	でん粉	とうがん、にんじん こまつな、しいたけ	削り節、酒、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	
	ごぼうのみそ炒め	豚肉、ちきあげ(大豆) みそ(大豆)	ごま、こめ油	こんにやく、ごぼう にんじん、いんげん きくらげ	削り節、みりん、酒 しょうゆ(大豆、小麦)	
ちくわのマヨネーズ焼き	ちくわ、糸けずり	ノンエッグマヨネーズ (大豆、りんご)		わさび		
17日 (金)	牛乳	牛乳				
	クワアージュシー (沖縄風たきこみごはん)	豚肉、ひじき、大豆 うすあげ(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、ねぎ	削り節、塩、酒 しょうゆ(大豆、小麦)	
	とうがん 冬瓜のすまし汁	豆腐(大豆)、ちくわ		とうがん、にんじん しめじ、ねぎ	削り節、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	
	さかな 魚の塩こうじ焼き	さけ			塩こうじ	
くだもの			くだもの			
20日 (月)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	とうがん 冬瓜のカレー煮	豚肉、鶏レバー 厚あげ(大豆)	でん粉、こめ油	とうがん、にんじん こまつな、しめじ、にんにく ウージパウダー	削り節、酒、塩 しょうゆ(大豆、小麦) カレールー	
	てづく 手作りひじき卵焼き	たまご、ひじき ツナ(まぐろ)	さとう マヨネーズ (卵、大豆、りんご)	にんじん、ねぎ	削り節、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	
フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)		パイン、もも、みかん アロエ、バナナ			
21日 (火)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	やさい 野菜スープ	ベーコン(豚肉、大豆)		セロリ、にんじん、玉ねぎ キャベツ、しめじ、パセリ	鶏がら、豚骨 トマトソース(大豆) 塩、こしょう	
	チキンのマムレード焼き	鶏肉	マーメイドジャム		しょうゆ(大豆、小麦) みりん、ワイン	
ポテトサラダ	ハム(豚肉、大豆、鶏肉) チーズ(乳)	じゃがいも、さとう ノンエッグマヨネーズ (大豆、りんご)	コーン、きゅうり、にんじん	マスタード、塩、こしょう		
22日 (水)	牛乳	牛乳				
	ポロポロジュシー (雑炊)	豚肉、ツナ(まぐろ) みそ(大豆)	米、こめ油	カンダバー(芋かずら:具 志頭いい菜)、にんじん とうがん、しいたけ	削り節 しょうゆ(大豆、小麦)	「慰霊の日」
	ふかし芋		さつまいも			
きびなごのから揚げ	きびなご	小麦粉、でん粉、大豆油		塩、こしょう		
くだもの(パイン)			パイン			
23日 (木)			* 慰霊の日 *			
24日 (金)	牛乳	牛乳				
	ひやし中華(めん)		中華めん(小麦、大豆、ごま)			
	〃 (スープ)		レモン入り冷やし中華スープ(りんご、大豆、小麦、ごま)			
	●ポイル野菜(たまご)	たまご、わかめ		きゅうり、もやし にんじん、コーン		
あつあつ 厚揚げの中華炒め	豚肉、厚あげ(大豆)	でん粉、こめ油、ごま油	にんにく、玉ねぎ、にんじん 白菜、チンゲン菜、長ねぎ たけのこ、きくらげ	しょうゆ(大豆、小麦) みりん、酒、塩 オイスターソース(カキ エキス)		
こくろう 黒糖蒸しパン	牛乳	小麦粉、黒糖、さつまい	レーズン	ベーキングパウダー 重曹		

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
27日 (月)	牛乳	牛乳				
	キムチたき込みごはん	豚肉	米、麦、ごま こめ油、ごま油	白菜キムチ(小麦、りん ご、大豆、さば) たけのこ、きくらげ にんじん、ピーマン	削り節、酒、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	
	ちゅうか 中華コーンスープ	ハム(豚肉、大豆、鶏肉) たまご	でん粉	コーン、玉ねぎ、にんじん ねぎ	鶏がら、豚骨、塩 しょうゆ(大豆、小麦)	
	ギョーザ	鶏肉、豚脂、大豆	さとう、植物油、大豆油 小麦粉、でん粉	キャベツ、玉ねぎ、にら	食塩	
くだもの			くだもの			
28日 (火)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	たいこん 大根の煮つけ	鶏肉、ちきあげ(大豆) 厚あげ(大豆)、こんぶ		大根、にんじん こまつな、こんにやく	削り節 しょうゆ(大豆、小麦) みりん、酒、塩	
	だいず 大豆かりんとう	大豆、あおのり 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		しょうゆ(大豆、小麦)	
なかよしたんかんゼリー	アガー(寒天)	砂糖	タンカン、みかん			
29日 (水)	牛乳	牛乳				
	むぎごはん		米、麦			
	てづく 手作り豆腐団子のスープ	豆腐(大豆)、鶏肉 みそ(大豆)	でん粉	長ねぎ、しょうが へちま、にんじん、しめじ	削り節、鶏がら、酒 しょうゆ(大豆、小麦)	なんせい 5年生 欠食
	さんまの松前煮	さんま、こんぶ	さとう	しょうが	みりん しょうゆ(大豆、小麦) 酢(小麦)、酒	
モウイの梅肉あえ	糸けずり	さとう	モウイ(赤うり) 梅肉(りんご)	酢(小麦)		
くだもの						
30日 (木)	牛乳	牛乳				
	コッペパン		コッペパン (小麦、乳、大豆)			
	コンソメスープ	鶏肉		とうがん、玉ねぎ にんじん、セロリ、キャベツ	鶏がら、豚骨 しょうゆ(大豆、小麦) 塩、こしょう	なんせい 5年生 欠食
	ウインナー	豚肉、豚脂	粉あめ、でん粉、さとう		食塩、かつお節	
	チリコンカン	豚肉、牛肉、鶏レバー 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)	
チーズ	チーズ(乳)					
くだもの						

6月4日~10日

歯と口の健康週間

HEY, CHEW CHEW TRAINING!

健康な歯でよくかんで食べることは、食事をおいしく味わい、しっかり栄養を吸収するための基本です。むし歯は一度なってしまうと元の歯には戻らないため、子どものころからきちんと予防することが肝心です。むし歯ができてしまったら、痛みがなくても早めに歯医者さんにかかりましょう。

英語でかむことを「CHEW(チュー)」といいます。よくかむと体にいいことがたくさんあります。毎日意識してかみ、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

よくかむと…

- 肥満の予防になる
- 食物が消化される
- 言葉をはっきり発音できる
- 腸を楽にする
- 歯の病気を防ぐ
- かみ力を鍛える
- 胃腸のはたらきを促す
- 全身の運動機能を向上させる

…だから、しっかりかもう!