

1. 予定(アレルギー詳細)献立表は、食品表示法に定められている28品目を表示しています。
 食品表示法の一部改正により特定原材料に準ずるもの(推奨表示)にアーモンドが追加になりました。
 順次対応させていただきます。

特定原材料(義務表示)7品目	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)21品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに	アーモンド 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 バナナ 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。
 ※除去食の対応アレルゲンは下記の7品目です。除去食の提供はアレルゲン7品目を含む
 和え物(サラダ、フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー・シチュー麺類を含む)・汁物などです。

除去食対応アレルゲン7品目	卵 乳 えび かに いか たこ ごま
---------------	--------------------

- 3. 加工食品は、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。月はじめで使用した日のみ、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」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. あさりなどの二枚貝には「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。
 - 8. 調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、砂糖、酒、酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、でんぷんを使用する場合があります。
- ※毎週木曜日は幼稚園欠食です。

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるもとになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのもとになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるもとになる)</small>	調味料
1日 (火) 旧正月 よせて	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米,もちきび		
	イナムドゥチ	豚肉,黄色かまぼこ,白みそ(大豆),甘口白みそ(大豆)	こんにゃく	大根,椎茸,生姜,ねぎ	豚骨(豚肉),花かつお,塩
	魚のシークワサーソース	まぐろ	さとう,でん粉	シークワサー果汁	塩,濃口醤油(小麦,大豆)
	海藻の和え物	わかめ,ツナ,ちくわ,白きくらげ, つのまた, 昆布	さとう	人参,きゅうり,大根,コーン,シークワサー果汁	濃口醤油,酢(小麦),塩
2日 (水)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米,大麦		
	中華丼の具	豚肉,厚揚げ(大豆)	大豆油,ごま油,でん粉	人参,たまねぎ,白菜,パクチョイ,小松菜,たけのこ,しめじ,椎茸	ポークフィヨン(鶏肉,豚肉),酒,おろしにんにく,おろししょうが,濃口醤油,本みりん,オイスターソース(かきエキス,大豆),中華ベース(小麦,大豆,鶏肉,豚肉,ごま),塩
	コーンスープ	鶏肉	でん粉,ごま油	人参,たまねぎ,長ねぎ,コーン,生姜	ポークフィヨン(鶏肉,豚肉),チキンフィヨン(鶏肉),濃口醤油,うす口しょうゆ(小麦,大豆),こしょう,塩
	焼き餃子	国産豚肉の餃子(小麦・大豆・豚肉)			
3日 (木) 節分 よせて	牛乳	牛乳			
	節分ご飯	豚肉,大豆,油揚げ(大豆),ひじき	米,大麦,大豆油	人参,ねぎ,ごぼう,椎茸	花かつお,うす口しょうゆ,本みりん,酒,塩
	いわしのみぞれ煮	いわしみぞれ煮(小麦,さば,大豆)			
	キャベツのゆかり和え		さとう	キャベツ,もやし,人参,大根,きゅうり	ゆかり,酢,りんご酢(りんご),塩

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるもとになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのもとになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるもとになる)</small>	調味料	
4日 (金)	牛乳	牛乳				
	わかめごはん	わかめ	米,大麦,さとう		塩	
	春色はんぺんすまし汁	はんぺん(小麦,山芋,大豆)		人参,黄人参,大根,しめじ,菜の花,みつば,生姜	花かつお,だし昆布,濃口醤油,うす口しょうゆ,酒,塩	
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	水あめ,さとう		濃口醤油,本みりん,おろしにんにく,おろししょうが	
立春によせて	野菜の甘酢和え	ツナ,ちくわ	さとう	小松菜,きゅうり,白菜,大根,人参,もやし,シークワサー果汁	酢,塩	
	7日 (月)	牛乳	牛乳			
7日 (月)	鶏ごぼうご飯	鶏肉,油揚げ(大豆)	米,大麦,大豆油	人参,ねぎ,しめじ,ごぼう,椎茸	花かつお,濃口醤油,うす口しょうゆ,本みりん,酒,塩,チキンブイヨン(鶏肉)	
	さばの塩麹焼き	さば			塩こうじ	
	青菜と白菜の和え物	ツナ,しらす干し	さとう	小松菜,白菜,きゅうり,人参,シークワサー果汁	濃口醤油,酢,塩	
8日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	豚汁	豚肉,油揚げ(大豆),麦みそ(大豆),白みそ(大豆)	じゃがいも	たまねぎ,人参,大根,ねぎ,ごぼう	花かつお,だし昆布,酒,本みりん	
	豆腐の薬味ソースがけ	厚揚げ(大豆)	さとう,ごま油,でん粉	長ねぎ	おろししょうが,濃口醤油,酒,本みりん,酢	
ひじき炒め煮	ひじき,豚肉,大豆,チキアギ(大豆)	大豆油,さとう,こんにゃく	人参,切干大根,あお豆(大豆)	濃口醤油,本みりん,塩,花かつお,ポークブイヨン(鶏肉,豚肉)		
9日 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米,大麦			
	★中3年リクエスト	タコライス	豚肉,牛肉,豚レバー,大豆,レンズ豆	大豆油,さとう	人参,たまねぎ,セロリー,ピーマン,マッシュルーム	赤ワイン,チリパウダー,トマトケチャップ,トマトペースト,ウスターソース,塩
	●タコライス用チーズサラダ(乳)	チーズ(乳)			キャベツ,白菜,人参	
	ヌードルスープ	鶏肉,無添加ベーコン(豚肉)	スパゲッティ(小麦)	人参,たまねぎ,ブロッコリー,コーン	豚骨(豚肉),チキンブイヨン(鶏肉),濃口醤油,こしょう,塩	
10日 (木)	牛乳	牛乳				
	五目ラーメン	豚肉,なると	中華めん(小麦,大豆)	人参,キャベツ,にんにく,しょうが,長ねぎ,コーン,椎茸,しめじ	豚骨(豚肉),ポークブイヨン(鶏肉,豚肉),濃口醤油,本みりん,酒,塩	
	★中3年リクエスト	紅芋ごま団子	紅いも団子(ごま,豚肉,牛肉,大豆),大豆油			
キムチあえ	とりささみ(鶏肉)	さとう,ごま油	人参,大根,きゅうり,もやし,はくさいキムチ(大豆)	濃口醤油,酢		
14日 (月)	牛乳	牛乳				
	★中3年リクエスト	スパゲティナポリタン	無添加ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦),さとう,大豆油	たまねぎ,人参,ピーマン,マッシュルーム,にんにく	トマトピューレ,ケチャップ,ウスターソース,こしょう,塩,ポークブイヨン(鶏肉,豚肉)
	白身魚フライ	白身魚フライ(小麦,大豆)	大豆油			
	コールスローサラダ		ノンエッグマヨネーズ,さとう,オリーブ油	キャベツ,きゅうり,人参,コーン	酢,塩	
	沖縄焼きショコラ		沖縄焼きショコラ(小麦,卵,乳成分,大豆)			



日	献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料
		(おもに体をつくるもとになる)	(おもにエネルギーのもとになる)	(おもに体の調子を整えるもとになる)	
15日 (火) 沖東 中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	中華コーンスープ	鶏肉,豆腐(大豆)	でん粉,ごま油,大豆油	人参,長ねぎ,たまねぎ,えのきたけ,コーン	豚骨(豚肉),花かつお,濃口醤油,うす口しょうゆ,こしょう,塩
	さばの生姜あんかけ	さば	さとう,でん粉	長ねぎ	濃口醤油,本みりん,酒,おろししょうが,かつおだし
	大根とわかめの酢の物	わかめ,しらす干し	さとう	大根,人参,きゅうり,シークワサー果汁	酢,塩
16日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	麻婆大根	豚肉,豆腐(大豆),麦みそ(大豆),赤みそ(大豆)	さとう,ごま油,でん粉,大豆油	人参,たまねぎ,大根,にら,椎茸,木くらげ	豚骨(豚肉),おろししょうが,おろしにんにく,テンメンジャン(小麦,大豆),トマトケチャップ,オイスターソース(かきエキス,大豆),塩
	ポークシューマイ	無添加ポークシューマイ(豚肉,小麦)			
	●春雨の中華あえ(ごま)	無添加ハム(豚肉,大豆)	はるさめ,ごま,さとう,ごま油	きゅうり,人参	うす口しょうゆ,酢
17日 (木)	牛乳	牛乳			
	ケチャップライス	鶏肉,無添加ベーコン(豚肉)	米,大麦,大豆油	人参,たまねぎ,しめじ,コーン,ピーマン,トマトジュース	チキンブイヨン(鶏肉),トマトソース(大豆),トマトケチャップ,塩
	豚肉のコロッケ	国産豚肉のコロッケ(小麦,大豆,豚肉)	大豆油		
	白菜の香りあえ	とりささみ(鶏肉),糸けずり	さとう	白菜,キャベツ,人参,大根,ブロッコリー,ゆず,シークワサー果汁	うす口しょうゆ,和風ドレッシング(小麦,大豆,りんご),酢
18日 (金)	牛乳	牛乳			
	きびごはん		米,もちきび		
	あさりのみそ汁	あさり,わかめ,白みそ(大豆),赤みそ(大豆)		大根,えのきたけ,小松菜	花かつお,だし昆布,塩
	鶏のバーベキューソースがけ	鶏肉	さとう,オリーブ油,でん粉	たまねぎ	塩,おろしにんにく,おろししょうが,リンゴピューレー(りんご),濃口醤油,酢,トマトケチャップ
	金平れんこん	豚肉	大豆油,さとう,はちみつ,ごま油,こんにゃく	れんこん,ごぼう,人参,しめじ,さやいんげん	濃口醤油,酒,本みりん,花かつお
21日 (月)	牛乳	牛乳			
	カレーピラフ	鶏肉	米,大麦,大豆油	人参,たまねぎ,木くらげ,マッシュルーム,黄パプリカ,赤パプリカ,ピーマン	カレー粉,チキンブイヨン(鶏肉),濃口醤油,うす口しょうゆ,酒,本みりん,塩,ターメリックパウダー
	ししゃもフライ	子持ちししゃもフライ(小麦,大豆)	大豆油		
	まめっこサラダ	とりささみ(鶏肉),白いんげん豆,ガルバンゾー,青えんどう豆,レッドキドニー	さとう,オリーブ油	人参,きゅうり,大根,キャベツ,あお豆(大豆),シークワサー果汁	濃口醤油,酢,塩
22日 (火) ★中 3年 リク エスト	牛乳	牛乳			
	コッペパン(小学校のみ)		コッペパン(小麦,乳,大豆)		
	揚げパン(幼稚園・中学校のみ)	きな粉(大豆)	コッペパン(小麦,乳,大豆),大豆油,黒糖,さとう,はったい粉		
	ベジタブルスープ	鶏肉,無添加ベーコン(豚肉)	じゃがいも	はくさい,たまねぎ,人参,しめじ	チキンブイヨン(鶏肉),ポークブイヨン(鶏肉,豚肉),うす口しょうゆ,塩,こしょう,パセリ
	スラッピージョー(小学校のみ)	牛肉,豚レバー,大豆	さとう,大豆油	たまねぎ,トマト缶	ケチャップ,デミグラスソース(小麦,鶏肉),塩,チリパウダー
	花野菜のツナサラダ	ツナ	さとう,オリーブ油	ブロッコリー,カリフラワ,キャベツ,きゅうり,人参,コーン	濃口醤油,酢,塩

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるもとになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのもとになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるもとになる)</small>	調味料
24日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	おでん	豚肉,厚揚げ(大豆),結び昆布,チキアギ(大豆)	こんにゃく,さとう	大根,人参,いんげん	花かつお,だし昆布,濃口醤油,本みりん,酒,塩
	●ひじきつくた煮(ごま)	ひじき	ごま,さとう		濃口醤油,本みりん,花かつお,ゆかり
	南瓜とアーモンドのサラダ	無添加ハム(豚肉,大豆),アーモンド	ノンエッグマヨネーズ,さとう	きゅうり,人参,かぼちゃ,あお豆(大豆)	酢,塩
25日 (金)	牛乳	牛乳			
	ちゃんこうどん	鶏肉,なると,油揚げ(大豆)	冷凍うどん(小麦)	人参,大根,小松菜,白菜,たまねぎ,椎茸,長ねぎ	花かつお,だし昆布,おろししょうが,濃口醤油,本みりん,酒,塩
	魚のみそ焼	さば,甘口白みそ(大豆)	さとう		塩,酒,本みりん,おろししょうが
	パイン入りサラダ		さとう,オリーブ油	きゅうり,キャベツ,人参,コーン,パイナップル,シークワーサー果汁	酢,塩
	蒸しケーキ		蒸しケーキ(小麦,乳)		
28日 (月) ★中3年リクエスト 高原小6年欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,大麦		
	ハヤシルー	牛肉,豚肉,白花生,白いんげん豆	じゃがいも,小麦粉,大豆油	たまねぎ,人参,セロリ,ピーマン,しめじ,マッシュルーム	赤ワイン,おろしにんにく,ハヤシルー(小麦,大豆,牛肉),デミグラスソース(小麦,鶏肉),リンゴピューレー(りんご),ケチャップ,ウスターソース,チキンブイヨン(鶏肉),塩
	オムレツ	プレーンオムレツ(卵,小麦,大豆)			
	福神漬け		さとう	人参,大根,きゅうり,キャベツ,福神漬(小麦粉,大豆)	濃口醤油,酢

*揚げ物料理名(揚げ油の使用回数)
 2月10日 紅芋ごま団子(①)
 2月14日 白身魚フライ(②)
 2月17日 豚肉のコロッケ(③)
 2月21日 シシャモフライ(④廃油)
 2月22日 揚げパン(幼稚園・中学校のみ)(①)

中学3年生リクエスト給食

9日(水) タコライス
 10日(木) ラーメン
 10日(木) 紅芋ごま団子
 14日(月) スパゲティ
 22日(火) 揚げパン(幼稚園・中学校のみ)



1月に予定していた揚げパンはコロナ対応や対策のため、実施できませんでした。そこで、2月に再ちょうせんです。みんなでしっかり手を洗って、清潔なハンカチで手を拭いて、感染予防に努めましょう。

チョコレート



ミルク
チョコレート



スイート
チョコレート

にゅうせいひん、くわ
乳製品を加えない
つく
で作る。ビター
チョコレートともいう。



ホワイト
チョコレート

びんりょう
ココアバターを原料と
する白いチョコレート。



お菓子や飲み物などでみんなに親しまれているチョコレート。さまざまな種類があります。板チョコなどでおなじみの「ミルクチョコレート」はカカオ豆をペースト状にした「カカオマス」に、砂糖や乳製品などを加えて練り上げ、固めたものです。

日本へは、18世紀末に飲み物として伝わったのが始まりとされ、本格的にチョコレートが製造されるようになったのは昭和30年代以降のことです。14日の給食はお菓子の魅力発信事業より「沖縄焼ショコラ」を紹介します。給食にチョコレートがでるなんて、とてもめずらしいことです。お楽しみに！