

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。

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ギーを表示しています。

※除去食の対応アレルギーは下記の7品目です。除去食の提供はアレルギー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・ご飯物などです。

除去食対応アレルギー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、アレルギー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。月はじめて使用した日のみ、アレルギーを表示しています。その日以降は表示していませんが、アレルギーは同じです。

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、大豆油を使用する場合があります。

9. オイスターソースにはかきエキスが含まれています。

※献立表は、沖縄市立学校給食センターホームページに毎月記載してあります。

※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 (水) ひなまつり	牛乳	牛乳			
	桜ちらし		米		桜ちらし寿司の素(小麦、大豆、鶏肉)
	魚そうめん汁	魚そうめん、鶏肉	大豆油	大根、にんじん、しいたけ、ねぎ	酒、みりん、しょうゆ(小麦、大豆)、塩、かつお節
	菜の花のあえもの	油揚げ(大豆)、しらす干し	三温糖	菜の花、キャベツ、にんじん	しょうゆ、マスタード
	さんまのおかか煮	さんま	水あめ、でん粉、砂糖		おろししょうが、かつお削りぶし、しょうゆ(小麦、大豆)、発酵調味料、酢、塩、魚エキス(さば)
ひなあられ	のり	もち米、砂糖		しょうゆ(小麦、大豆)	
2日 (木) 韓国料理	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	キムチチゲ	豚肉、沖縄豆腐(大豆)、わかめ	大豆油	大根、長ねぎ、赤ピーマン、にら、白菜キムチ(大豆)	酒、しょうゆ、塩、豚骨、かつお節
	ブルコギ	牛肉	ごま油、はちみつ、でん粉	にんじん、たまねぎ、ピーマン、白菜、しめじ、えのきだけ、こんにゃく、にんにく	しょうゆ、豆板醤、テンメンジャン(小麦、大豆)、酒
のりたまご焼き	卵、のり	でん粉、なたね油、糖類		しょうゆ(小麦、大豆)、かつおエキス、煮干しだし、塩	
3日 (金) リクエスト献立	牛乳	牛乳			
	紅芋パン(小)		紅芋パン(小麦、乳、大豆)		
	ココア揚げパン(幼・中)	きな粉(大豆)	コッペパン(小麦、乳、大豆)、大豆油		ミルクココア(大豆)
	コーンクリームスープ	鶏肉、白花豆ペースト	大豆油、じゃがいも	コーン、たまねぎ、にんじん、セロリ	酒、パセリ、アレルギーフリーホワイトルウ、豚骨、塩、こしょう
	マカロニのカントリー炒め	鶏肉、牛肉、豚レバー、大豆	マカロニ(小麦)、三温糖、大豆油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	赤ワイン、カレー粉、ケチャップ、トマトペースト、ウスターソース、塩
冷凍パイ		砂糖	パイ		

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
6日 (月) 受験食(タイムスより)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	とんじる 豚汁	豚肉、白みそ(大豆)、 麦みそ(大豆)	大豆油、里芋	大根、にんじん、ごぼう、 長ねぎ、しいたけ、 生姜	酒、かつお節、だし昆布
	ひじきのいため煮	豚肉、ひじき、大豆、油 揚げ(大豆)	三温糖、大豆油	にんじん、こんにゃく、 いんげん	酒、しょうゆ、みりん、塩、かつ お節
サバのカレー風味焼き すだちゼリー	さば			カレー粉、塩、酒、しょうゆ、お ろししょうが	
			水あめ、ぶどう糖、異性 化液糖、砂糖、粉末水あ め	すだち果汁	
7日 (火) 中学3 年欠 食	牛乳	牛乳			
	ぜんりゅうふん 全粒粉パン		全粒粉パン(小麦、乳、 大豆)		
	ミネストローネ	ベーコン(豚肉)、大豆	ABCマカロニ(小 麦)、さつまいも、三温 糖	にんじん、たまねぎ、セ ロリ、キャベツ、にんに く、トマト	トマトペースト、塩、こしょう、 豚骨
	●ごまじゃこサラダ(ご ま)	しらす干し	ごま、ごめ油、三温糖	キャベツ、にんじん、 きゅうり、シークワ ーサー果汁	酢(小麦)、しょうゆ、塩
	ポテトカップグラタン	牛乳、チーズ(乳)、	じゃがいも、でん粉(大 豆)、乾燥マッシュポテ ト、植物油脂、砂糖、 コーンフラワー、パーム 油、マーガリン(大 豆)、小麦粉、加工でん 粉(大豆)	ほうれん草、たまねぎ、	塩、香辛料、酵母エキス、チキン エキス(鶏肉)、キシロース、乳 化剤(大豆)、香料
イチゴジャム		砂糖	いちご		
8日 (水) 中学3 年欠 食	牛乳	牛乳			
	カラフルピラフ	豚肉、ウィンナー(豚 肉)	米、麦、大豆油	にんじん、たまねぎ、赤 ピーマン、グリーンピー ス、マッシュルーム、 コーン	チキンブイヨン(鶏肉)、白ウイ ン、おろしにんにく、パセリ、 塩、こしょう
	ごぼうとナッツのサラダ	ツナ	アーモンド、ノンエッグ マヨネーズ(大豆)、三 温糖	ごぼう、きゅうり、にん じん	塩、こしょう、しょうゆ
	さかなこうそうや 魚の香草焼き	赤魚			白ワイン、塩、おろしにんにく、 パセリ、バジル、こしょう
みかん(幼・中)			みかん		
9日 (木) SDG S	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	にくだんごい 肉団子入りスープ	中華風つくね(小麦、ご ま、大豆、鶏肉、豚肉)	ごま油	にんじん、大根、にら、 しいたけ、たけのこ	おろししょうが、塩、こしょう、 しょうゆ、かつお節、チキンブイ ヨン(鶏肉)
	ビビンバ(肉みそ)	牛肉、豚肉、豚レバー、 大豆、赤みそ(大豆)	三温糖、ごま油、大豆油	きくらげ、生姜、にんに く	しょうゆ、みりん、豆板醤
	ビビンバ(ナムル)		ごま油、三温糖	もやし、小松菜、にんじ ん	塩、しょうゆ、酢
おからちんすこう	おから(大豆)	小麦粉、砂糖、ラード		重曹	
10日 (金) 山幼 欠食	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	わかめスープ	わかめ、絹ごし豆腐(大 豆)	ごま油、でん粉	しいたけ、長ねぎ、生姜	塩、こしょう、しょうゆ、かつお 節、チキンブイヨン(鶏肉)
	タコスミート	牛肉、豚肉、大豆	三温糖、大豆油	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、にんにく	赤ワイン、ケチャップ、トマト ソース(大豆)、ウスターソー ス、チリパウダー、パプリカ粉
	タコスサラダ			キャベツ	
	スライスチーズ	チーズ(乳)			
いわ お祝いケーキ(中学3年 のみ)	豆乳(大豆)、大豆粉	砂糖、米粉、加工油脂、 水あめ、ぶどう糖果糖液 糖、植物油、粉砂糖、加 工でん粉	いちごピューレー、いち ご果汁	清涼飲料水、発酵調味料	

絵本献立「チリメンモンスターをさがせ」

リクエスト献立



卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。

心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかり摂ること、

食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、

毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



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
13日 (月) 中学校 校欠食	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	じゅ すまし汁	鶏肉、絹ごし豆腐(大豆)	大豆油	冬瓜、にんじん、えのきたけ、小松菜、しいたけ、生姜	酒、しょうゆ、塩、みりん、かつお節、だし昆布
	ちくげんに 筑前煮	鶏肉	里芋、三温糖、大豆油	こんにゃく、にんじん、大根、しいたけ、ごぼう、れんこん、いんげん	しょうゆ、みりん、おろししょうが、かつお節、酒
	さかな 魚の西京焼き	さけ、白いんげん豆ペースト、白みそ(大豆)	三温糖		みりん、酒、おろししょうが
みかん(小)			みかん		
14日 (火) 中学3 年欠食	牛乳	牛乳			
	べにいも 紅芋パン(幼・中)		紅芋パン(小麦、乳、大豆)		
	あ ココア揚げパン(小)	きな粉(大豆)	コッペパン(小麦、乳、大豆)、大豆油		ミルクココア(大豆)
	はくさい ●白菜とあさりのクリー ム煮(乳)	鶏肉、あさり、脱脂粉乳	小麦粉、バター(乳)、大豆油	白菜、にんじん、たまねぎ、しめじ	パセリ、塩、こしょう、白ワイン、豚骨
	に ビーンズサラダ	ひよこ豆、レッドキドニー、大豆、ベーコン(豚肉)	三温糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	タンカンドレッシング(小麦、大豆、ゼラチン)、塩、酢
みかん(幼・中)			みかん		
15日 (水) 中学3 年欠食	牛乳	牛乳			
	スパゲティナポリタン	ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦)、三温糖、大豆油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、にんにく	トマトピューレー、ケチャップ、ウスターソース、こしょう、塩、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)
	グリーンサラダ	ハム(豚肉、大豆)	三温糖	キャベツ、きゅうり、コーン、シークワサー果汁	しょうゆ、酢
	ハンバーグのソースかけ	星のハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)	三温糖、でん粉		赤ワイン、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ
	みかん(小)			みかん	
いわ お祝いケーキ(幼のみ)	豆乳(大豆)、大豆粉	砂糖、米粉、加工油脂、水あめ、ぶどう糖果糖液糖、植物油、粉砂糖、加工でん粉	いちごピューレー、いちご果汁	清涼飲料水、発酵調味料	
16日 (木) 中学3 年欠食	牛乳	牛乳			
	キムタクチャーハン	豚肉	米、麦、大豆油、ごま油	白菜キムチ(大豆)、たくあん漬(小麦、大豆)、たまねぎ、にんじん、あお豆(大豆)	パプリカ粉、酒、しょうゆ、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)、塩
	はっほうさい 八宝菜	豚肉	でん粉、大豆油、ごま油	にんじん、たまねぎ、白菜、ピーマン、しめじ、たけのこ、きくらげ、にんにく、生姜	酒、オイスターソース、しょうゆ、みりん
	いろど 彩り野菜とキャベツのミ ンチカツ	鶏肉、豚肉、粒状植物性たんぱく(大豆)	パン粉(小麦、大豆)、でん粉、砂糖、米粉加工品(小麦)、加工でん粉、大豆油	たまねぎ、にんじん、えだまめ(大豆)、とうもろこし、キャベツ、しょうが	しょうゆ(小麦、大豆)、塩、こしょう
	いわ お祝いケーキ(中学の み)	豆乳(大豆)、大豆粉	砂糖、米粉、加工油脂、水あめ、ぶどう糖果糖液糖、植物油、粉砂糖、加工でん粉	いちごピューレー、いちご果汁	清涼飲料水、発酵調味料
17日 (金) 幼・中 欠食	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	シカムドゥチ	豚肉、黄色かまぼこ(大豆)	大豆油	冬瓜、しいたけ、こんにゃく、ねぎ、生姜	酒、かつお節、豚骨、塩、しょうゆ
	ゴエクイリチー	豚肉、白みそ(大豆)、白かまぼこ	大豆油、三温糖	ごぼう、にら、にんじん	かつお節、塩、酒
や 焼き魚のボン酢かけ	さば	三温糖	シークワサー果汁	しょうゆ、酢	
20日 (月) 幼・中 欠食	牛乳	牛乳			
	きびごはん		米、もちびき		
	●もすくのかきたま汁 (卵)	もすく、卵、絹ごし豆腐(大豆)	でん粉	にんじん、ねぎ、えのきたけ、しいたけ	かつお節、だし昆布、しょうゆ、みりん、塩
	はくさい 白菜のそぼろ炒め	豚肉、鶏肉、厚揚げ(大豆)	でん粉、大豆油	白菜、にんじん、小松菜、しいたけ	酒、おろししょうが、しょうゆ、みりん、塩
	さかな 魚のシークワサーソー スかけ	めばる	米粉、でん粉、三温糖、大豆油	シークワサー果汁	酒、酢、塩、こしょう

絵本献立「ちいさなはくせん」

琉球料理の日に寄せて

食育の日に寄せて

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
22日 (水) 幼・中 欠食	牛乳	牛乳			
	ケチャップライス	鶏肉	米、麦、大豆油	にんじん、たまねぎ、 ピーマン、黄ピーマン、 マッシュルーム	ケチャップ、パプリカ粉、塩、こ しょう、ポークフィヨン（鶏肉、 豚肉）
	フレンチサラダ		三温糖、オリーブ油	キャベツ、きゅうり、に んじん、コーン	フレンチドレッシング、酢、塩、 こしょう
	オムライスシート	卵	糖類、でん粉、なたね油		しょうゆ（小麦、大豆）、かつお エキス、煮干しだし、塩
	ケチャップ お祝いケーキ	豆乳（大豆）、大豆粉	砂糖、米粉、加工油脂、 水あめ、ぶどう糖果糖液 糖、植物油、粉砂糖、加 工でん粉	いちごピューレー、いち ご果汁	清涼飲料水、発酵調味料

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。
早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。
この1年間の給食時間を振り返ってみると、
準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、
苦手だった物が食べられるようになったり、
時間内に食べ終われるようになったりと、
一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。
日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



そのひとことが...



みんなのそのひとことが、
毎日のエネルギーになっています。



日ごろの食生活を振り返ろう!



今月の絵本献立紹介♪今月は三冊♪

「チリメンモンスターをさがせ」

チリメンジャコに混じって見つかる小さな生き物たち...
給食のサラダの中にも入っているかな?!

「ちいさなはくさい」

大きくなれず収穫されない白菜...心温まるお話しです。
白菜とあさりのクリーム煮で体もポカポカ温まろう*

「お母さんやっぱり大好き」

あたり前の毎日でも周りの人のサポートあってこそ...感謝の気持ち、伝えてみ
ませんか♡