

令和6年1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
 沖縄市第二調理場
 937-2700

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(義務表示)にくるみが追加になりました。

「くるみ」の取扱事業者がアレルギー表示を適切に行うための猶予期間に応じて、表示については順次対応させていただきます。沖縄市の除去対応アレルゲンの変更はありません。

特定原材料(義務表示)8品目	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)20品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 くるみ 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 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・ご飯物などです。

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、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
5日 (金)	牛乳	牛乳			
	七草がゆ	ぶた肉	米,カルシウム米,大豆油	大根,だいこん葉,かぶ,さんとうさい,白菜,ねぎ,人参	しょうゆ(小麦、大豆),かつお節,塩,酒
	ゴエクイリチー	豚肉,チキアギ(大豆)	三温糖,大豆油	ごぼう,人参,にら	かつお節,しょうゆ,みりん
	さんまかぼすレモン煮	さんま	さとう, でん粉	かぼす果汁, レモンペースト, レモン果汁	しょうゆ, みりん, 食塩
	ぶどうゼリー		さとう	ぶどう果汁	
9日 (火)	牛乳	牛乳			
	玄米ごはん		米,玄米		
	ハッシュドビーフ (小麦・乳なし)	牛肉,大豆	大豆油	玉ねぎ,人参,セロリ,ピーマン,マッシュルーム,コーン,しめじ,トマト	にんにく,米粉のハヤシルウ,チキンブイヨン(鶏肉),塩
リクエスト献立 第4位	アセロラフルーツポンチ		水あめ, でん粉, さとう, はちみつ	パイン,みかん,ぶどう,黄桃, アセロラ果汁, リンゴ果汁, アセロラ果実	りんご酢(りんご,小麦)
10日 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,麦		
	カラフルそぼろごはん	ぶた肉,大豆たんぱく		いんげん,玉ねぎ,人参,コーン,エリンギ,きくらげ,しょうが	みりん,酒,しょうゆ,塩
	さつま汁	鶏肉,油揚げ(大豆),赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	さつまいも	人参,大根,ごぼう,ねぎ	かつお節,しょうが
	くだもの			たんかん(予定)	

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)	
11日 (木)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,麦		
	中華スープ	とり肉,絹ごし豆腐(大豆)	ごま油,でん粉	白菜,きくらげ,人参,長ねぎ,こんにゃく,寒天	塩,こしょう,しょうゆ,ポークブイヨン(鶏肉,豚肉),かつお節
	小松菜とエリンギ炒め	ぶた肉	大豆油	こまつな,玉ねぎ,人参,コーン,エリンギ	しょうゆ,塩,こしょう
	彩りたけのこしゅうまい	粒状大豆たんぱく(大豆),たらすりみ	パン粉,でん粉,小麦粉,水あめ	キャベツ,たけのこ水煮(小麦)	
12日 (金)	牛乳	牛乳			
	パーカーハウスパン		パーカーハウスパン(小麦,乳,大豆)		
	クラムチャウダー(小麦・乳なし)	あさり,とり肉,国産白いんげん(パースト)	じゃがいも,大豆油	人参,玉ねぎ,マッシュルーム	パセリ,アレルゲンフリーシチュー,チキンブイヨン(鶏肉),塩,こしょう
	コールスローサラダ	とりささみ		キャベツ,きゅうり,コーン,人参	コールスロードレッシング(アレルゲンなし)
	照り焼きチキン	鶏肉,粒状植物たんぱく(大豆)	パン粉(小麦),さとう,カラメル,でん粉,なたね油,パーム油,豚脂	たまねぎ	漁醤,食塩,こしょう,みりん,しょうゆ,チキンエキス,ワイン,酢(小麦),おろししょうが,酒
	スライスチーズ	チーズ(乳)			
15日 (月)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,麦		
	シカムドゥチ	ぶた肉,黄かまぼこ(卵なし)(大豆)		とうがん,しいたけ,こんにゃく	しょうが,かつお節,ポークブイヨン(鶏肉,豚肉),しょうゆ,塩
	キャベツのゆかり和え	しらす,糸けすり	三温糖	キャベツ,もやし,大根,きゅうり,人参,梅肉(りんご,大豆)	ゆかり,しょうゆ,酢
	魚のごまみそ焼き	さば,甘口白みそ(大豆)	三温糖ねりごま,すりごま		しょうゆ,みりん,酒
16日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,麦		
	けんちん汁	とうふ(大豆),とり肉	さといも	人参,大根,ごぼう,長ねぎ	しょうゆ,みりん,酒,かつお節,塩
	白菜とチリメン和え	しらす,こんぶ	三温糖	白菜,人参,コーン	しょうゆ,酢,塩
	和風たれつき肉団子	鶏肉,植物性たんぱく	豚脂,さとう,でん粉,なたね油	たまねぎ,にんにく,しょうが	塩,酒,しょうゆ,酢,オイスターエキス
17日 (水)	牛乳	牛乳			
	沖縄そばめん(小袋)		沖縄そば(小麦,大豆)		
	中身そば(汁)	豚中身,ぶた肉,白かまぼこ(卵なし)(大豆)		しいたけ,こんにゃく,ねぎ	しょうが,塩,しょうゆ,ポークブイヨン(鶏肉,豚肉),かつお節
	デークニーイリチー	ぶた肉,厚あげとうふ(大豆)	三温糖,大豆油	大根,人参,こまつな,きくらげ	しょうゆ,みりん,塩
	ウニムーチャー		紅いももち(紅芋,もち粉,三温糖,トレハロース)		
18日 (木) 郷土料理の日	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	ぶた肉,油揚げ(大豆),白かまぼこ(卵なし)(大豆),細切こんぶ	米,カルシウム米,大豆油	しいたけ,人参,ねぎ	酒,しょうゆ,みりん,塩,ポークブイヨン(鶏肉,豚肉),かつお節
	パパイヤイリチー	チキアギ(大豆),ツナ	大豆油	パパイヤ,人参,玉ねぎ,にら	しょうゆ,塩,にんにく
	ターンムの砂糖じょうゆ		田芋,だいず油,三温糖		しょうゆ,みりん
	黒糖ピーンズ	大豆	黒糖		

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
19日 (金) リクエスト 献立 第5位	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,麦		
	ABCスープ	鶏肉	じゃがいも,ABCマカロニ(小麦),でん粉,大豆油	人参,玉ねぎ,セロリ	にんにく,パセリ,チキンブイヨン(鶏肉),塩,こしょう
	タコライス (タコスミート)	ぶた肉,豚レバー、大豆たんぱく	大豆油,三温糖	人参,玉ねぎ,ピーマン	赤ワイン,にんにく,ケチャップ,トマトソース(大豆),ウスターソース(りんご,大豆),チリソース(りんご、鶏肉、大豆),チリパウダー,塩
	●ポイルキャベツ・チーズ(乳)	チーズ(乳)		キャベツ	
ミルメークココア				ココア(大豆)	
22日 (月)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,麦		
	豆乳豚汁	ぶた肉,油揚げ(大豆),豆乳(大豆),赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	さといも	金美人参,人参,大根,ごぼう,こんにゃく,ねぎ,しょうが	かつお節
	もやし和えもの		三温糖	もやし,きゅうり,こまつな,人参,コーン	しょうゆ,酢,塩
	鶏肉の梅みそ焼き	鶏肉,甘口白みそ(大豆)	三温糖	梅肉(りんご、大豆)	しょうが,にんにく,酒
23日 (火)	牛乳	牛乳			
	青菜ごはん		米,麦	大根葉、青じそ	食塩
	なめこ汁	絹ごし豆腐,赤みそ(大豆),白みそ(大豆)		しめじ,えのき,しいたけ,なめこ	かつお節,塩
	れんこんと豚肉の炒め物	ぶた肉	大豆油,三温糖	れんこん,ごぼう,人参,エリンギ,こまつな	酒,にんにく,しょうゆ,みりん,塩
	かぼちゃ天ぷら		小麦粉、でん粉、なたね油、パーム油、だいたい油	かぼちゃ	食塩
24日 (水) 絵本献立	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,麦		
	チムシンジ	ぶた肉,豚レバー,赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	じゃがいも	金美人参,大根	にんにく,かつお節,ポークブイヨン(鶏肉、豚肉)
	パパイヤのゆず和え	とりささみ	三温糖	パパイヤ,もやし,きゅうり,人参,シークワサー果汁	しょうゆ,酢,和風ドレッシング(小麦、大豆、りんご)
	もずく入り卵焼き	卵、もずく	でん粉、植物油		かつおエキス、煮干しだし、食塩、しょうゆ
25日 (木)	牛乳	牛乳			
	アーサージュージー	ぶた肉,アーサ	米,カルシウム米,大豆油	人参,えのき,チンゲン菜,コーン	かつお節,ポークブイヨン(鶏肉、豚肉),しょうゆ,塩
	●にんじんシリシリ(卵)	ぶた肉,チキアギ(大豆),錦糸卵	大豆油、でん粉、さとう	人参,玉ねぎ,にら	塩,しょうゆ、食塩
	ベにいもコロッケ		紅芋、じゃがいも、パン粉(小麦、大豆)、さとう、だいたい油		食塩こしょう
26日 (金)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,麦		
	シブインブシー	ぶた肉,角あげとうふ(大豆),ちくわ(大豆),結び昆布	大豆油,でん粉	とうがん,人参,パクチョイ,こんにゃく,しょうが	しょうゆ,酒,みりん,塩,かつお節
	アンダンスー	ぶた肉,麦みそ(大豆)	三温糖,大豆油		しょうが,みりん
	魚の黒糖生姜焼き	さば	黒糖	しょうが	しょうゆ,みりん,塩,酒,はちみつ
味付けもずく	もずく	さとう	シークワサー果汁	酢、しょうゆ、かつお節、みりん、しょうが	

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
29日 (月)	牛乳	牛乳			
	トロピカルチャーハン (沖縄市健康レシピコンテスト優秀賞)	ぶた肉,ベーコン(豚肉)	米,カルシウム米,大豆油	人参,玉ねぎ,ピーマン,パインナップル,コーン	にんにく,カレー粉,チキンブイヨン(鶏肉),酒,みりん,しょうゆ,塩,こしょう
	タンカンサラダ			キャベツ,人参,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
	鶏肉のハチミツ焼き	とり肉			はちみつ,しょうゆ
	アセロラミルク	豆乳(大豆)	水あめ,でん粉,油脂	アセロラ果汁(りんご)	食塩
30日 (火)	牛乳	牛乳			
	わかめごはん	わかめ	米,麦,さとう		食塩
	イナムドゥチ	ぶた肉,白かまぼこ(卵なし)(大豆),甘白みそ(大豆)		しいたけ,とうがん,こんにゃく	かつお節,ポークブイヨン(鶏肉,豚肉),みりん
	●青菜の白和え(ごま)	ツナ,国産白いんげん(ペースト),白みそ(大豆)	ねりごま,三温糖	こまつな,人参,もやし	酢
	まぐろカツ	まぐろ	パン粉(小麦),さとう,でん粉,だし,オリーブ油		醤油,酢
31日 (水)	牛乳	牛乳			
	和風スパゲティ	とり肉,ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦),大豆油,オリーブ油	人参,玉ねぎ,しめじ,小松菜,きくらげ	にんにく,塩,しょうゆ,チキンブイヨン(鶏肉)
	ココロサラダ	ひよこ豆,青えんどう豆,赤いんげん豆,食塩	ノンエッグマヨネーズ(大豆),三温糖	きゅうり,大根,赤ピーマン,あお豆(大豆),コーン,シークアサー	粒入りマスタード
	トマトオムレツ	卵,豚肉,粒状植物性たんぱく(大豆)	大豆油,なたね油,でん粉,さとう	トマト,にんじん,玉ねぎ	食塩,にんにく,ワイン(ゼラチン),トマトケチャップ,コンソメパウダー(鶏肉,小麦),こしょう,ココア
	ドライフルーツ:パイン		さとう	パインナップル	

給食センター第2調理場よりお知らせ

※第3木曜日: 18日「琉球料理の日」、食育の日: 19日、絵本献立: 24日「給食室のいちにち」
 ◎1月18日(木)「ムーチャー」旧暦の12月8日は、鬼餅(ウニムーチャー)の日です。給食では、17日(水)に提供します。ムーチャーを食べて、この一年も健康で過ごせるようにお祈りしましょう。
 ◎1月29日(月)は、「沖縄市健康レシピコンテスト」で優秀賞を受賞した、宮里中学校3年生のレシピ「トロピカルチャーハン」を採用します。カレーのピリツとしたからさとパインナップルの甘酸っぱさマッチした一品です。楽しみにしてください。

※1月24日~30日は、全国学校給食週間です!
 学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたものがはじまりです。
 毎日給食を食べられてことに感謝しましょう。
 この期間は、特に郷土料理などを予定しています。



冬が旬の青菜をもっと食べよう



ほうれんそうをはじめ、こまつなやみずな、しゅんぎくなどは、どれも冬が旬です。旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出まわるため安く買うことができます。また生産するために使われる燃料なども旬以外にくらべると少なくすむため、CO₂排出量も減るなどのメリットもあります。特にほうれんそうは、夏に収穫するものと冬に収穫するものとは、ビタミンCの量が3倍も違います。栄養価が高い旬の青菜をたくさん食べましょう。