



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(表示義務)7品目	特定原材料に準ずる(表示の推奨)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 ばなな もも りんご まつたけ やまいも

2. 献立名の黒丸(●)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6品目です。除去食の提供はアレルゲン6品目を含む  
和え物(サラダ、フルーツ和えを含む)などです。

除去食対応アレルゲン6品目	卵 乳 えび かに いか たこ
---------------	-----------------

- 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。
  - 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。
  - 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。
  - あさりなどの二枚貝には「かに」が共生しています。
  - 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。
  - 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。
  - 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、沖縄市学校給食センターのホームページに毎月記載してあります。  
※幼稚園給食は5月から始まります。



## 入学・進級おめでとうございます

花の便りが各地で聞かれる季節になりました。いよいよ新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきたく思います。1年間宜しくお願い致します。

### 楽しい給食時間になるように、こんなことを守りましょう

姿勢よく、ごはんや汁物のおわんは手にもって食べる



食べているときは立ち歩かない



友達が喋るような活い話をしない



口に食べ物が入っているときは話をしない



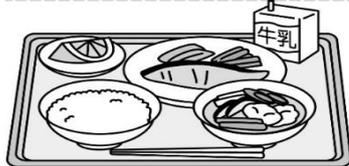
日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのもとになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるものになる)</small>	調味料
8日 (金)	牛乳 さくら入り炊き込みご飯	牛乳 鶏肉、油揚げ(大豆)	米、押麦、大豆油(大豆)、なたね油、砂糖	人参、大根、長ねぎ、しいたけ、たけのこ、れんこん、桜の葉、桜の花、梅肉(りんご・大豆)	かつお節、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、塩、酒、昆布だし、しょうゆ(小麦・大豆)
各小学校 新1年生 欠食	野菜と塩昆布の和え物 魚の黄金焼き	とりささみ、昆布 ホキ	ごま油(ごま・大豆)、三温糖、砂糖、カラメル ノンエッグマヨネーズ、小麦粉	人参、大根、白菜、きゅうり クリームコーン、コーン、パセリ	しょうゆ、酢(小麦)、塩、しょうゆ(大豆・小麦)、みりん 塩、こしょう、白ワイン
	お祝いいちごゼリー	豆乳(大豆)、大豆粉(大豆)	砂糖、植物油脂、水あめ	いちご、いちご果汁	

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のになる)	(おもにエネルギーのものになる)	(おもに体の調子を整えるものになる)	
11日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	にゅう 乳なしチキンカレー	鶏肉、豚レバー、大豆	じゃがいも、こめ油、小麦粉、大豆油（大豆）	にんにく、セロリ、人参、玉ねぎ、ピーマン、かぼちゃ	ポークフィヨン（鶏肉・豚肉）、チキンフィヨン（鶏肉）、ウスターソース（大豆・りんご）リンゴピューレー（りんご）、赤ワイン、ケチャップ、デミグラスソース（小麦・鶏肉）、塩、カレー粉、カレールウ（小麦・大豆・鶏肉・牛肉）、チャッネ（りんご）
はながた 花型ハンバーグ	豆腐（大豆）、鶏肉、おから（大豆）、粒状植物性たん白（大豆）	植物油、砂糖、デンプン	たまねぎ、にんじん、にんにくペースト、しょうがペースト	食塩、小麦不使用しょうゆ（大豆）	
12日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ごころご 豚汁	豚肉、油揚げ（大豆）、赤みそ（大豆）、白みそ（大豆）	大豆油（大豆）、じゃがいも、里芋	しょうが、人参、大根、長ねぎ、ごぼう、こんにゃく	酒、塩、かつお節
	こまつな 小松菜のお浸し	とりささみ、糸けずり	三温糖	もやし、人参、しめじ、小松菜	しょうゆ（小麦・大豆）、酢、塩
ごもくあつや たまご 五目厚焼き玉子	鶏卵（たまご）	砂糖、でん粉、なたね油	人参、グリーンピース、コーン、たけのこ、しいたけ	醤油（小麦・大豆）、かつおエキス、煮干しだし、食塩	
13日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	さんさい 山菜入りおこわ	鶏肉、油揚げ（大豆）	米、もち米、大豆油（大豆）	人参、しめじ、きくらげ、しいたけ、わらび、たけのこ、きくらげ、なめこ、山ぜり、えのき	しょうゆ、みりん、酒、かつお節、塩
	だいこん はくさい ばいにくあ 大根と白菜の梅肉和え	とりささみ、糸けずり	三温糖	白菜、きゅうり、大根、人参、梅肉（りんご・大豆）	酢、しょうゆ
さかな て 魚の照り焼き	さば	水あめ、三温糖	しょうが	塩、しょうゆ、みりん、酒	
14日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	なかよしパン		なかよしパン（小麦・乳・大豆）		
	にゅう 乳なしアスパラの クリーム煮	鶏肉、ベーコン（豚肉）、白花豆&白いんげん豆ペースト	じゃがいも、小麦粉、こめ油、大豆油（大豆）	人参、玉ねぎ、白菜、セロリ、しめじ、グリーンアスパラ、マッシュルーム、パセリ、にんにく	ホワイトルウ（小麦・豚肉）、チキンフィヨン（鶏肉）、塩、しょうゆ
	いろいろ サラダ	とりささみ	オリーブ油、三温糖	きゅうり、大根、キャベツ、人参、コーン、シークワサー果汁	酢、塩
いちご ミックスジャム		水あめ、砂糖	いちご果実、りんご果実（りんご）		
15日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	わかめスープ	鶏肉、わかめ	白ごま、ごま油（ごま・大豆）、でん粉	長ねぎ、大根、玉ねぎ、えのき、コーン、にんにく	かつお節、ポークフィヨン（鶏肉・豚肉）、しょうゆ、塩
	ぶた 豚キムチ炒め	豚肉	三温糖、ごま油（ごま・大豆）、でん粉、大豆油（大豆）、砂糖、	しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、白菜、にら、しめじ、糸こんにゃく、しいたけ、白菜、たまねぎ、りんご（りんご）、唐辛子	酒、コチジャン（大豆）、しょうゆ、みりん、塩、しょうゆ（小麦・大豆）、昆布エキス、かつおエキス（さば）
ぎょうざ	豚肉	豚脂（豚肉）、でん粉、砂糖、小麦粉（小麦）	キャベツ、たまねぎ、にら、しょうがペースト	しょうゆ（小麦・大豆）、塩、醤油油（豚肉）	

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのものになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるものになる)</small>	調味料	
18日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	もずくそうすい	鶏肉、ツナ、もずく	米、押麦、大豆油（大豆）	人参、玉ねぎ、白菜、ねぎ、しめじ、しいたけ	チキンブイヨン（鶏肉）、かつお節、みりん、しょうゆ、酒、塩	
	きりほ だいこん あ 切干し大根おかつ和え	チキアギ（大豆）、糸けずり	三温糖	きゅうり、もやし、人参、角切り切干大根	酢、しょうゆ、塩	
やさい 野菜コロッケ	大豆粉（大豆）	じゃがいも、小麦粉（小麦）、植物油脂（大豆）、砂糖、パン粉、でん粉（大豆）、大豆油（大豆）	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、黒えだまめ（大豆）	食塩		
19日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	ちゅうか 中華めん		中華めん（小麦・大豆）			
	ラーメン スープ	しょうゆ ラーメン	豚肉、なると、わかめ	ごま油（ごま・大豆）、大豆油（大豆）鶏油、豚油、砂糖	しょうが、にんにく、人参、もやし、長ねぎ、たけのこ、コーン、しいたけエキス、ガーリックエキス、オニオンエキス（小麦・大豆）	酒、ポークブイヨン（鶏肉・豚肉）、かつお節、塩、しょうゆ（小麦・大豆）、鰹エキス、オイスターソース（大豆）、昆布エキス、チキンエキス（鶏肉）、豚骨（豚肉）、鶏骨（鶏肉）
	パパイヤとツナの甘酢 あ 和え		ツナ	三温糖	パパイヤ、きゅうり、大根、人参	しょうゆ、酢、塩
ひじきシュウマイ	豚肉、ひじき、鶏肉、粒状大豆たん白（大豆）	でん粉、砂糖、小麦粉（小麦）	たまねぎ、キャベツ、しいたけ、しょうが、とうもろこし	しょうゆ（小麦・大豆）、こしょう、食塩		
20日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	じゃがいもと鶏肉の うま煮	鶏肉、大豆、ボール天	じゃがいも、でん粉、大豆油（大豆）	大根、人参、玉ねぎ、こんにゃく、小松菜、しいたけ、しょうが	酒、かつお節、しょうゆ、みりん、塩	
	キャベツの青じそ和え	とりささみ	三温糖、水あめ、砂糖	キャベツ、きゅうり、大根、人参、もやし、シークワーサー果汁、レモン果汁、青じそ	しょうゆ（小麦・大豆）、かつお節エキス、魚醤、酢、塩	
あぶら 油みそ	鶏肉、ツナ、糸けずり、麦みそ（大豆）	三温糖、大豆油（大豆）	しょうが	みりん		
21日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	とり 鶏ごぼうごはん	鶏肉、油揚げ（大豆）	米、押麦、大豆油（大豆）、白ごま	人参、ねぎ、ごぼう、あお豆（大豆）、しいたけ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、塩、チキンブイヨン（鶏肉）、かつお節	
	たくあん和え	糸けずり	三温糖、砂糖	白菜、きゅうり、大根、人参、きくらげ、塩押しだいこん	酢、しょうゆ、食塩、梅酢	
ささみカツ	ささみ（鶏肉）、大豆粉（大豆）	パン粉（小麦・大豆）、小麦粉（小麦）、でん粉、植物油脂（大豆）、大豆油（大豆）		食塩		
22日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳				
	バーガーパン		バーガーパン（小麦・乳・大豆）			
	ハンバーグの ソースがけ	豚肉、鶏肉、植物性たん白（大豆）	豚脂（豚肉）、でん粉、乾燥マッシュポテト、砂糖、植物油脂（大豆）、三温糖	野菜ペースト、オニオンエキスパウダー、玉ねぎ、きゅうり、ウコン色素、マッシュルーム	食塩、醸造酢、ケチャップ、デミグラスソース（小麦・鶏肉）、ウスターソース（りんご・大豆）	
	まめ 豆とポテトのスープ	鶏肉、ベーコン（豚肉）、白いんげん豆、白いんげん豆ピューレ	じゃがいも、でん粉、大豆油（大豆）	玉ねぎ、セロリ、人参、白菜、パセリ	チキンブイヨン（鶏肉）、塩、こしょう	
シークワーサーサラダ	ハム（豚肉・大豆）	三温糖、オリーブ油	キャベツ、人参、大根、きゅうり、コーン、シークワーサー果汁	しょうゆ、酢、塩		

日	献立名	赤の食品 (おもに体をつくるものになる)	黄の食品 (おもにエネルギーのもとになる)	緑の食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	調味料
25日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	だいずい た こ 大豆入り炊き込み ごはん	鶏肉、チキアギ(大豆)、大豆	米、押麦、白ごま、大豆油(大豆)	人参、ねぎ、しいたけ、たけのこ	しょうゆ、酒、みりん、塩、かつお節
	うめす キャベツの梅酢あえ	とりささみ、糸けすり	三温糖	キャベツ、大根、きゅうり、人参、もやし、梅肉(りんご、大豆)	酢、しょうゆ、塩
しお や さばの塩こうじ焼き	さば	米		食塩、酒	
26日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	まいぼーどうふ 麻婆豆腐	木綿豆腐(大豆)、豚肉、大豆、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	大豆油(大豆)、三温糖、ごま油(ごま・大豆)、でん粉	玉ねぎ、人参、にら、たけのこ、きくらげ、しいたけ、しょうが、にんにく	豆板醤、しょうゆ、テンメンジャン(小麦・大豆・ごま)
かいそう 海藻サラダ	ツナ、わかめ、茎わかめ、赤つものたま、白キリンサイ、紅のり、緑のり、寒天	白ごま、三温糖	大根、きゅうり、コーン	酢、しょうゆ、塩	
くだもの			オレンジ(予定)		
27日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	にこ 煮込みうどん	豚肉、油揚げ(大豆)、なると	うどん(小麦)、大豆油(大豆)	しょうが、人参、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、しいたけ	酒、しょうゆ、みりん、チキンブイオン(鶏肉)、かつお節、塩
	ごまジャコサラダ	とりささみ、しらす	白ごま、三温糖、ごま油(ごま・大豆)	キャベツ、人参、きゅうり、もやし	酢、しょうゆ、塩
まぐろフライ	マグロ	でん粉、パン粉(小麦・大豆)、大豆油(大豆)		食塩、こしょう	
28日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	カラフルピラフ	鶏肉、ベーコン(豚肉)	米、押麦、大豆油(大豆)	にんにく、人参、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、コーン、あお豆(大豆)、パセリ	白ワイン、塩、こしょう、しょうゆ、チキンブイオン(鶏肉)
	コーンクリーミー サラダ	ベーコン(豚肉)	三温糖、植物油脂、砂糖	人参、きゅうり、大根、キャベツ、ブロッコリー、スイートコーンパウダー、たまねぎ、コーン、人参エキス、ブルー、レモン果汁	酢、醸造酢、塩
美里小 北美小 コザ小 美原小 欠食	ちきん こうそうや チキンの香草焼き	鶏肉	オリーブ油	にんにく、バジル	塩、こしょう、白ワイン

## 学校給食の役割 — 学校給食は「生きた教材」です。



学校給食は、学校で食べる“食事”ということだけでなく、栄養バランスのとれた豊かな食事で、成長期にある子どもたちの健康の増進、体位の向上を図ることはもちろん、将来にわたって健康な生活を送れるように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教材となるものです。

## 栄養士がかわります♪

4月から栄養士がかわります♪

名前は、**松田 優子(まつだ ゆうこ)**  
**稲嶺 るい子(いなみね るい子)** です。

調理員さんと一緒においしい給食を作っていきたいと思っておりますのでどうぞよろしくお願いいたします😊



## 心身ともに大きく変化していく成長期。食事からさまざまな栄養をとることが大切です。



※数字は、上が身長・下が体重の平均値 (文部科学省「平成27年度学校保健統計調査」より)