



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いと思います。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

<p>姿勢よく、ごはんや汁物のおわんは手に持って食べる</p>	<p>食べているときは立ち歩かない</p>	<p>友達が喋るような汚い話をしない</p>	<p>口に食べ物が入っているときは話をしない</p>
---------------------------------	-----------------------	------------------------	----------------------------

補食給食期間があります

新1年生は、給食に慣れる期間として4月11日(月)～4月13日(水)の間は、補食給食期間となっております。この期間は、ほかの学年より1～2品少ない給食内容となっておりますので、ご家庭での栄養補給のご協力を宜しくお願い致します。

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
8日(金) 各小学校 新1年生 欠食			新小学校1年生	入学式	

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
11日 (月) 補食 給食	ぎゅうにゆう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	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)
	たいみそ	米みそ(大豆)、鯛すり身	でん粉		食塩
いわ 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		
12日 (火) 補食 給食	ぎゅうにゆう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	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
さかな お魚ふりかけ	削り節粉末(さば) 鰯削り節、青のり、鯉削り節、黒のり	さとう、ごま、マッシュポテト、でん粉、水あめ	かぼちゃ粉末	食塩、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、鰹風味調味料(小麦)、昆布エキス	
13日 (水) 補食 給食	ぎゅうにゆう 牛乳	牛乳			
	な 菜めし	粉末みそ(大豆) 鰯削り節粉末	米、砂糖、でん粉	広島菜、京菜、大根葉	食塩、昆布エキス
	さかな て や 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) 完全 給食 スタート	ぎゅうにゆう 牛乳	牛乳			
	なかよしパン		なかよしパン(小麦・乳・大豆)		
	にゆう 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)、チキンブイヨン(鶏肉)、塩、こしょう
	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)	ぎゅうにゆう 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、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)、しょうゆ、塩
	ふた 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、ニラ、しょうがペースト	しょうゆ(小麦・大豆)、塩、醤油味(豚肉)

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)	
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 切干し大根おかか和え	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	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）
	あまぎ パパイヤとツナの甘酢和え	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、ポール天	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
	あお あ 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、さくらげ、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、シークワサー果汁	しょうゆ、酢、塩	

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
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
	きゃべつ 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
さば しお 塩 こうじ 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		
	まーぼーど 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、赤つのまた、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、チキンブイヨン(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、チキンブイヨン(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、フロッコリー、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

朝ごはん 食べていますか?



朝ごはんをしっかりと食べていますか?
朝ごはんには、眠っていた体を起こす“目覚まし時計”の役割があります。また、朝ごはんを食べる習慣がある人は、食べない人に比べて勉強やスポーツの成績が良いという調査結果もあります。全く食べていない人は、まず早寝・早起きの習慣をつけて、何か一品でも食べることから始めてみましょう。

朝ごはんを食べるための工夫

夕食は寝る2時間前までに済ませる
寝る前にお菓子を食べて、夜ふかししたりしない

朝起きたら日の光を浴びる
日中は元気に体を動かす

栄養士がかわいます♪

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しますのでどうぞよろしくをお願いします☺

