

令和4年5月 学校給食予定献立表(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。
 ※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
2日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	八宝菜	ぶた肉 なるとうすらの卵	大豆油 三温糖 でん粉 ごま油	玉ねぎ 人参 白菜 チンゲン菜 たけのこ ヤングコーン しょうが	しょうゆ(大豆 小麦) 塩 オイスターソース(大豆) ポークフィヨン(鶏肉 豚肉)
	ポーク焼売	豚肉	さとう パン粉 でん粉	玉ねぎ しょうが	ポークエキス 塩
	オレンジ			くだもの	
6日 (金)	牛乳	牛乳			
	たけのこごはん	白かまぼこ(卵なし) 大豆 鶏肉	米 白ごま 大豆油	たけのこ しいたけ 人参 ねぎ	しょうゆ 酒 塩 かつお節
	野菜炒め	ぶた肉	ごま油 大豆油	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン	しょうが にんにく 酒 みりん しょうゆ 塩
	魚の梅肉焼き	さば	三温糖	梅肉(りんご、大豆) しょうが シークァーサー	しょうゆ みりん 酒
	かしわ餅		うるち米 さとう 塩 水あめ 小豆 麦芽糖	柏葉	
9日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	肉じゃが	ぶた肉	じゃが芋 三温糖 大豆油	人参 玉ねぎ グリンピース 糸こんにゃく しいたけ	しょうが 酒 しょうゆ みりん かつお節 塩
	いわしのおかか煮	いわし	でん粉 さとう		しょうゆ 塩 みりん かつお節
	ミニトマト			ミニトマト	

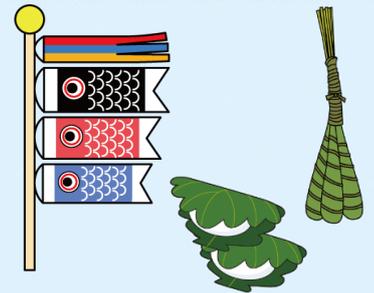
日	献立名	赤の食品 (おもに体をつくるものになる)	黄の食品 (おもにエネルギーのものになる)	緑の食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	調味料
10日 (火)	牛乳	牛乳			
	豆ピラフ	鶏肉 ひよこ豆 大豆	米 大豆油	玉ねぎ 人参 枝豆	白ワイン 塩 こしょう 鶏骨
	アスパラソテー	ぶた肉	大豆油	グリーンアスパラ 人参 エリンギ 玉ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう
	チキンのマーマレード焼き	鶏肉	マーマレード (さとう 水あめ ゆず 夏みかん イヨカン)		しょうゆ 酒 みりん
11日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	もずくのすまし汁	もずく 絹ごし豆腐 (大豆)		ねぎ	かつお節 だし昆布 しょうゆ 酒 みりん 塩
	ヌンクークァ	ぶた肉 チキアギ (大豆) 油揚げ (大豆)	大豆油	大根 人参 こまつな しいたけ	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節
	紅いもごま団子		紅いも ゴマ もち粉 さとう だいた油		
12日 (木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン (小麦 乳 大豆)		
	クラムチャウダー	あさり とり肉 白いんげん豆	じゃがいも 大豆油	人参 玉ねぎ マッシュルーム	シチュー ミックス (アレルギー 無し) チキンブイヨン (鶏肉) 塩 こしょう
	ウインナーのチリソースかけ	ウインナー (豚肉・牛肉・小麦)	三温糖	玉ねぎ トマト	ケチャップ チリソース (りんご 鶏肉 大豆)
13日 (金)	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米 麦		
	イナムドゥチ	ぶた肉 油あげ (大豆) 白かまぼこ (卵なし) 甘口白みそ (大豆)		しいたけ こんにゃく	かつお節 みりん ポークブイヨン (鶏肉・豚肉)
	マーミナーチャンプルー	ぶた肉 とうふ (大豆)	大豆油	もやし ビーマン 玉ねぎ エリンギ 人参	しょうゆ 塩 こしょう
	みかん			ニューサマーオレンジ	
16日 (月)	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	細切こんぶ ぶた肉 チキアギ (大豆) 大豆	米 大豆油 こめ油	人参 ねぎ しいたけ	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節
	パパイアイリチー	チキアギ (大豆) シー チキン	大豆油	パパイア 人参 玉ねぎ にら	しょうゆ 塩
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	三温糖 水あめ	にんにく	しょうゆ みりん 酒
17日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	アーサ汁	アーサ 絹ごし豆腐		大根 人参 ねぎ しいたけ	しょうゆ 塩 かつお節
	フーイリチー	卵 ぶた肉	ふ (小麦 大豆) 大豆 油	人参 キャベツ にら	塩 こしょう しょうゆ
	ウムクジ天ぷら		紅いも 大豆油 もち米 三温糖		
18日 (水)	牛乳	牛乳			
	スパゲティナポリタン	ぶた肉 無添加ウイン ナー (豚肉)	スパゲティ (小麦) 大豆油 オリーブ	人参 玉ねぎ ビーマン しめじ マッシュルーム トマト	ケチャップ 白ワイン ウスターソース (りんご,大豆) チャネ (りんご) にんにく こしょう 塩
	ブロッコリーソテー	ぶた肉	大豆油	ブロッコリー 玉ねぎ カリフラワー 人参	しょうゆ こしょう 塩
	くるま麩と鶏肉のナゲット	鶏肉	麩 大豆油		しょうゆ 塩 にんにく こしょう

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のになる)	緑の食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	調味料
19日 (木)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	はなちゃんのみそ汁	絹ごし豆腐 麦みそ(大豆)		えのき ねぎ	かつお節
	千切りイリチー	細切こんぶ ふた肉 チキアギ(大豆) 油揚げ(大豆)	大豆油	角切り切干大根 人参 こんにゃく	しょうゆ みりん 塩 酒 かつお節
	魚の黒糖生姜焼き	さば	黒糖 はちみつ	しょうが	しょうゆ みりん 塩 酒
20日 (金)	牛乳	牛乳			
	玄米ごはん		米 玄米		
	ポークカレー(乳なし)	ふた肉 豚レバー 大豆	じゃがいも 大豆油	セロリ 人参 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 枝豆(大豆) にんにく ブルーン	アレルギーフリーカレーフレーク ポークフィヨン(鶏肉、豚肉) チキンフィヨン(鶏肉) 赤ワイ ン ケチャップ リンゴピューレー(りんご) 塩
	フルーツポンチ		さとう	パイナップル 黄桃 みかん 黄もも 洋なし ぶどう パイナップル さくらんぼ アロエ シークァーサー	
23日 (月)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米麦		
	だいこんのすまし汁	鶏肉 とうふ(大豆) わかめ		人参 大根 ねぎ	かつお節 しょうゆ 塩
	コザ小 欠食 人参シリシリー	ふた肉 卵 ごま チキアギ(大豆) 糸けすり	大豆油 ごま油	人参 玉ねぎ なら	塩 しょうゆ
	メンチカツ	鶏肉 豚肉	大豆油 パン粉 でん粉 さとう	キャベツ 人参	塩 しょうゆ
24日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	マーボー冬瓜	ふた肉 とうふ(大豆) 白みそ・赤みそ(大豆)	三温糖 でん粉 ごま油	とうがん 人参 玉ねぎ ピーマン しいたけ なら しょうが	みりん 豆板醤 塩
	アーモンドと小魚の黒糖がらめ	カエリ	アーモンド 白ごま 水あめ 黒糖		みりん しょうゆ
	パイナップル			パイナップル	
25日 (水)	牛乳	牛乳			
	ひじきごはん	ふた肉 ひじき チキアギ(大豆)	米 大豆油	しいたけ 人参 ごぼう ねぎ	かつお節 塩 しょうゆ みりん 酒
	インゲンソテー	ベーコン(豚肉、大豆)	大豆油	いんげん 人参 もやし 玉ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう
	魚の甘酢かけ	グルクン	三温糖 でん粉	長ねぎ 人参 シークァーサー	酢(小麦) しょうゆ
26日 (木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン (小麦 乳 大豆)		
	ミネストローネスープ	ベーコン(豚肉)	じゃがいも	人参 玉ねぎ いんげん セロリ	ポークフィヨン(鶏肉 豚肉) ケチャップ トマトソース(大 豆) トマトペースト しょうゆ ウスターソー ス(りんご、大豆) こ しょう 塩
	キャベツソテー	ふた肉	オリーブ油	キャベツ ピーマン コーン 人参	塩こしょう
	ほうれん草オムレツ	ほうれん草入りオムレツ (卵 大豆)		ほうれん草	

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
27日 (金)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	いり鶏	とり肉 大豆、ポール天	大豆油 ジャがいも でん粉	人参 大根 ごぼう 玉ねぎ こんにゃく 絹さや しいたけ	酒 しょうゆ みりん 塩 かつお節
	餃子	小麦 大豆 鶏肉 豚肉			
	ブルーン			ブルーン	
30日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	豚バラと冬瓜のみそ煮	ぶた肉 豚肉 あげとうふ (大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	三温糖 でん粉 大豆油	とうがん 人参 こんにゃく しょうが	しょうゆ みりん かつお節
	きびなごのかりかりフライ	きびなご 水あめ 玄米 粉 米粉パン粉	だいたい油	しょうが	塩
みかん			ひゅうがなつ		
31日 (火)	牛乳	牛乳			
	トマトリゾット	鶏肉	米 押し麦 三温糖 大豆	玉ねぎ 人参 キャベツ えのき マッシュルーム コーン トマト	にんにく 白ワイン ケチャップ トマトソース(大豆) 塩 こしょう ポークフィヨン(鶏肉 豚肉) チキンフィヨン(鶏肉)
	ほうれん草のソテー	ベーコン(豚肉 大豆)	大豆油	ほうれん草 コーン 人 参 エリンギ	塩、こしょう
	ハンバーグ	ハンバーグ(大豆、鶏 肉、豚肉)		玉ねぎ	
	型抜きチーズ	チーズ(乳)			

端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。



☀️ 朝ごはんをしっかりと食べましょう

頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。子どもたちと一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみてもいいかもしれません。



朝ごはん何を食えば

いいのかな？



1. 主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
2. 主菜はたんぱく質が多く、体をつくります。
3. 副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
4. 汁物などは水分を補給する役割があります。①～③で足りない栄養素を補います。

朝ごはんはバランスが大切。①～④をそろえましょう！

③副菜 野菜、 果物など		②主菜 魚料理、 肉料理、 卵料理など	
①主食 ごはん、パン めん類など		④汁物 みそ汁、 スープ、 牛乳など	