

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3調理場  
 098-989-1324

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)  新年 お祝い 献立	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	中身汁	豚中身 豚肉		ねぎ こんにゃく しょうが 椎茸	豚骨(豚肉) 花かつお 濃口醤油(小麦、大豆) 本みりん 塩
	魚のゆずみそかけ	さば 甘口白みそ(大豆)	三温糖	ゆず	本みりん
クワイリチー	昆布 白かまぼこ 豚肉	サラダ油(大豆)	切干大根 人参	ポークフィヨン(鶏肉、豚肉) 濃口醤油 本みりん 酒 塩 花かつお 豚骨(豚肉)	
9日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米 大麦		
	チキンカレー	鶏肉 白花生 白いんげん豆	大豆油 じゃがいも さつまいも 小麦粉(小麦)	人参 たまねぎ かぼちゃ ビーマン にんにく ウェッジパウダー ブルーン	豚骨(豚肉) ウスターソース カレー粉 マドラスカレー(小麦、りんご) カレールウ(小麦、大豆、鶏肉、牛肉) 塩
	くるま麩と鶏肉のナゲット	鶏肉	麩(小麦、大豆) なたね油		米発酵調味料 しょうゆ(小麦、大豆) 食塩 おろしにんにく こしょう
フルーツミックス		ぶどうゼリー	りんご 黄桃(もも) パインアップル みかん		
10日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	豚汁	豚肉 油揚げ(大豆) 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)	じゃがいも	たまねぎ 人参 こんにゃく 長ねぎ ごぼう	花かつお 酒 本みりん
	いわしの甘露煮	いわし 寒天	水あめ 還元水あめ でん粉 砂糖		醤油(大豆、小麦) みりん かつおぶしエキス(小麦、大豆) 醸造酢
ひじきの炒め煮	ひじき 豚肉 大豆 チキアギ(大豆)	サラダ油(大豆) 三温糖	人参 切干大根 こんにゃく あお豆(大豆)	濃口醤油 本みりん 塩 花かつお ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)	

日	献立名	赤の食品 (おもに体をつくるもとになる)	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とになる)	調味料
<b>11日 (木)</b>	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	<small>とりにく</small> <small>たいこん</small> <small>に</small> 鶏肉と大根の煮つけ	鶏肉 厚揚げ(大豆)	三温糖 ごま油	人参 大根 しょうが こんにゃく 椎茸 絹さや	花かつお 濃口醤油 うす口しょうゆ (小麦、大豆) 本みりん 酒 塩
	キャベツいりひらつくね	鶏肉 えんどう豆たん白	豚脂(豚肉) でん粉 砂糖	キャベツ しょうが	発酵調味料 食塩 酵母エキス ガーリック 鰹節
<small>おぐら</small> <small>しらたま</small> 小倉白玉	小豆	もち 三温糖 黒糖		塩	
<b>12日 (金)</b>	牛乳	牛乳			
	いりどりピラフ	鶏肉 無添加ウインナー(豚肉)	米 大麦 サラダ油(大豆)	ウーシパウダー 人参 たまねぎ 赤ピーマン グリンピース コーン マッシュルーム にんにく	チキンスープ(鶏肉) 白ワイン 塩 こしょう
	<small>しおこうじやき</small> チキンの塩麹焼	鶏肉			塩こうじ
ポテトサラダ	無添加ハム(豚肉、大豆)	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 三温糖	きゅうり 人参 あお豆(大豆)	酢(小麦) 塩	
<b>15日 (月)</b>	牛乳	牛乳			
	<small>むぎ</small> 麦ごはん		米 大麦		
	<small>にく</small> 肉じゃが	豚肉	じゃがいも 三温糖 サラダ油(大豆)	たまねぎ 人参 絹さや 椎茸 こんにゃく	花かつお 濃口醤油 本みりん おろししょうが 酒 うす口しょうゆ 塩
	<small>なっとう</small> 納豆みそ	納豆(大豆) ツナ 糸けすり 麦みそ(大豆)	三温糖 サラダ油(大豆)	ねぎ しょうが	本みりん
<small>しおこんぶ</small> 塩昆布のあえもの	塩こんぶ しらす干し	ごま油 三温糖	人参 大根 キャベツ きゅうり	うす口しょうゆ 酢	
<b>16日 (火)</b>	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉 昆布 チキアギ(大豆)	米 大麦 サラダ油(大豆)	人参 ねぎ 椎茸	ポークフィヨン(鶏肉、豚肉) 花かつお 濃口醤油 うす口しょうゆ 本みりん 酒 塩
	ちくわのマヨネーズ焼き	ちくわ 豆乳(大豆) 青のり	ノンエッグマヨネーズ		
タンカンドレッシングサラダ	ツナ	オリーブオイル 三温糖	キャベツ きゅうり 大根 人参	タンカンドレッシング(小麦、大豆、ゼラチン)	
<b>17日 (水)</b>	牛乳	牛乳			
	すきやきうどん	豚肉 厚揚げ(大豆)	冷凍うどん(小麦) 三温糖 サラダ油(大豆)	人参 はくさい 長ねぎ 椎茸 ほうれんそう	花かつお 濃口醤油 本みりん 酒 塩
	<small>あつや</small> <small>たまご</small> 厚焼き玉子	鶏卵	糖類 澱粉 植物油脂		醤油(小麦、大豆) かつおエキス 濃縮煮干しだし 食塩
<small>おうごんいも</small> 黄金芋のサラダ	無添加ハム(豚肉、大豆)	黄金芋 ノンエッグマヨネーズ 三温糖	きゅうり 人参 レーズン	塩	
<b>18日 (木)</b>	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	チムシンジ	豚レバー 豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	じゃがいも	人参 大根 にはら にんにく	花かつお 豚骨(豚肉)
	チキアギ	イトヨリダイ エソ すけそうダラ	砂糖 トウモロコシでん粉 馬鈴薯でん粉 菜種油	キャベツ 人参 たまねぎ	食塩
チキナーチャンプルー	豚肉 沖縄豆腐(大豆) 糸けすり	サラダ油(大豆)	からし菜 人参 キャベツ もやし	濃口醤油 塩	
<b>19日 (金)</b>	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	<small>さかなじる</small> 魚汁	赤魚 沖縄豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		大根 人参 長ねぎ	花かつお
	<small>とりにく</small> 鶏肉のシークワサー焼	鶏肉	三温糖	シークワサー果汁	濃口醤油 本みりん
<b>●</b> <small>いーりちー</small> <small>たまご</small> いーりちー(卵)	液卵 無添加ベーコン(豚肉) チキアギ(大豆)	麩(小麦、大豆) サラダ油(大豆)	もやし たまねぎ 人参 キャベツ にはら	塩 濃口醤油	
<b>22日 (月)</b>	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	けんちん汁	油揚げ(大豆)	里芋 ごま油	大根 人参 こんにゃく 長ねぎ	花かつお だし昆布 うす口しょうゆ 濃口醤油 塩
	<small>さけ</small> <small>しおやき</small> 鮭の塩焼	さけ			塩 酒
<small>つけもの</small> 漬物		三温糖	大根 べったら漬 人参	酢 塩	

日	献立名	赤の食品 (おもに体をつくるもとになる)	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とになる)	調味料	
23日 (火)	牛乳	牛乳				
	ポロポロジューシー	鶏肉	米 大麦	人参 とうがん 椎茸 ほ うれんそう	花かつお 豚骨(豚肉) うすろしよ うゆ 塩	
	チークニイリチー	チキアギ(大豆)	サラダ油(大豆)	人参 島人参 キャベツ にら	ポークフィヨン(鶏肉、豚肉) 濃口 醤油 塩	
	あ 揚げ豆腐	沖縄豆腐(大豆)	大豆油		塩	
	いも		黄金芋			
24日 (水)	牛乳	牛乳				
	バーガーパン	チ ース バ ー ガ ー	バーガーパン(小麦、乳、 大豆)			
	ハンバーグ		鶏肉 豚肉 植物性たん白 (大豆)	豚脂(豚肉) 砂糖 ぶどう糖 砂 糖・ぶどう糖果糖液糖 植物油 加工デンプン	たまねぎ	水溶性食物繊維 食塩 酵母エキス にんにくペ ースト 香辛料 しょうがペースト トマトケチャ ップ 食酢 トマトペースト 小麦不使用しょうゆ (大豆)
	スライスチーズ		チーズ(乳)			
	アメリカ 料理献立	クラムチャウダー	あさり 無添加ベーコン (豚肉) 鶏肉 白花生 白いんげん豆	じゃがいも サラダ油(大 豆)	たまねぎ 人参 ピーマン しめじ	チキンスープ(鶏肉) アレルゲンフ リーシチュー 塩 こしょう
ポテトフライ		じゃがいも 植物油脂 プ ドウ糖(小麦) 大豆油		塩		
25日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	と 豆腐とわかめのみそ汁	沖縄豆腐(大豆) わかめ 赤みそ(大豆) 麦みそ (大豆)		しめじ 長ねぎ	花かつお	
	あ 魚の西京焼き	さわら	三温糖		西京みそ(大豆) 酒 本みりん	
和食献立	●青 菜と白菜のごま和え(ごま)	しらす干し	ごま 三温糖	小松菜 はくさい きゅう り 人参	濃口醤油 酢	
26日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	イナムドゥチ	豚肉 黄色かまぼこ 厚揚 げ(大豆) 白みそ(大 豆) 甘口白みそ(大豆)		椎茸 こんにゃく	豚骨(豚肉) 花かつお 塩	
	琉球料理 献立	ミンダル	豚肉	三温糖 ごま	濃口醤油 本みりん	
ミミガーの酢みそあえ	ミミガー(豚肉) 甘口白 みそ(大豆)	三温糖	大根 きゅうり もやし	酢 塩		
29日 (月)	牛乳	牛乳				
	む 麦ごはん		米 大麦			
	ま 麻婆大根	豚肉 豚レバー 沖縄豆腐 (大豆) 赤みそ(大豆)	三温糖 ごま油 でん粉 サラダ油(大豆)	ウーシパウダー 人参 た まねぎ 大根 にら 椎茸 木くらげ	おろしにんにく ポークフィヨン(鶏 肉、豚肉) テンメンジャン 塩	
	さ 鯖カレーぎょうざ	豚肉 鯖骨身(さば) 粒 状大豆たん白(大豆)	豚脂(豚肉) 小麦粉(小 麦) 砂糖 植物油脂(大 豆) 大豆油	キャベツ にんにく 生姜	カレールー 醤油(小麦、大豆) 食 塩 こしょう	
は 春雨の中華和え	無添加ハム(豚肉、大豆)	春雨 三温糖 ごま油	きゅうり 人参 木くらげ	うすろしょうゆ 酢		
30日 (火)	牛乳	牛乳				
	と 鶏おこわ	鶏肉 油揚げ(大豆)	米 大麦 餅米 サラダ油 (大豆)	ウーシパウダー 人参 ね ぎ ごぼう 椎茸 たけの こ	チキンスープ(鶏肉) 花かつお 濃 口醤油 うすろしょうゆ 本みりん 酒 塩	
	き きびなごのから揚げ	きびなご	でん粉 大豆油		ガーリックパウダー 塩 こしょう	
や 野菜のツナあえ	ツナ ひじき	三温糖	きゅうり はくさい 小松 菜 人参 もやし シー クワーサー果汁	酢 塩		
31日 (水)	牛乳	牛乳				
	アーサスープ	アーサ 鶏肉	ごま油 でん粉	大根 人参 コーン	豚骨(豚肉) うすろしょうゆ 塩	
	む 麦ごはん		米 大麦			
	タ タコミート	タ コ ラ イ ス	豚肉 牛肉 豚レバー 大 豆 レンズ豆	サラダ油(大豆) 三温糖	ウーシパウダー 人参 た まねぎ セロリー ピーマ ン マッシュルーム にん にく	赤ワイン チリパウダー トマトケ チャップ トマトペースト ウスター ソース 塩
●タ コライス用 サラダ(乳)	チーズ(乳)			キャベツ		

～ 揚げ物料理名(揚げ油の使用回数) ～

- 23日:揚げ豆腐(①)
- 24日:ポテトフライ(②)
- 29日:鯖カレーぎょうざ(③)
- 30日:きびなごのからあげ(④廃油)

～ アレルギー除去食の提供日～

- 19日:●ふーイリチー(卵)
- 25日:●青菜と白菜のごま和え(ごま)
- 31日:●タコライス用サラダ(乳)

かくにんしてね～



## 学校給食週間 はじまるよ～

1月22日～26日までは学校給食週間です。学校給食は、お昼ごはんというだけでなく、栄養バランスのとれた食事を通して、健康によい食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなどさまざまなことを学ぶためのものです。現在では教育的効果が期待されていますが、もともとはおなかを空かせた子どもたちのために学校でお昼ごはんを提供したことが始まりでした。学校給食がたどった歩みを見てみましょう。

### 学校給食の始まり



ある大督寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。大督寺のお坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、学校給食は、子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まっていきましたが、戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。



<p><b>明治 22 年ごろ</b></p> <p>おにぎり 塩ザケ 漬物</p>	<p><b>大正 12 年ごろ</b></p> <p>五色ごはん 栄養みそ汁</p>	<p><b>昭和 17 年ごろ</b></p> <p>すいとんのみそ汁</p>
--	--	---

<p><b>昭和 22 年ごろ</b></p> <p>ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー</p>	<p><b>昭和 27 年ごろ</b></p> <p>コッペパン ミルク(脱脂粉乳) 鯨肉の竜田揚げ せん切りキャベツ ジャム</p>
--	---

昭和25年に、アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。

### 学校給食は教育活動に



1954(昭和29)年に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。それから、時代の移り変わりとともに、子どもたちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食の内容も変わっていきました。

<p><b>昭和 40 年ごろ</b></p> <p>ソフトめん ミートソース 牛乳 フライポテト 黄桃</p>	<p><b>昭和 51 年ごろ</b></p> <p>カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵</p>
--	--

昭和30年代後半には脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、コッペパン以外のパンやソフトめんなど、主食の種類が増えていきました。米飯が正式に導入されたのは昭和51年のことです。

★ 子どもたちを取り巻く食環境が変化する中で、平成17(2005)年に「食育基本法」が成立。平成20(2008)年には、学校における食育の推進を図る観点から「学校給食法」が大幅に改正されました(2009年4月1日施行)。

時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。そんな思いを感じて、おいしくいただきます。



こんだてに関する放送や資料もお楽しみに～!

