

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。



**今年巳(へび)年!**

新年あけましておめでとうございます。  
今年度も、残すところあと3か月となりました。  
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、  
魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。  
本年もよろしくお願ひ致します。



**しおん 今年も  
よろしく  
お願ひ  
します!**

**へびは、食べるときに獲物を丸のみ  
しますが、皆さんは、よくかむこと  
を意識して味わって食べましょう。**



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
7日 (火)	きゅうにゅう 牛乳 おきなわふうななくさ 沖縄風七草がゆ	牛乳 豚肉	米 サラダ油(大豆)	からし菜 ほうれん草 小松菜 大根葉 大根 キャベツ 人参 よもぎ	花かつお 豚骨(豚肉) うす口しょうゆ(小麦、大豆) 塩
七草の 日によ せて	ちぐさや 千草焼き	たまご 鶏肉 プロセス チーズ(乳)	植物油(大豆) たね 油 砂糖	たまねぎ 人参 ほうれん 草 しいたけ	しょうゆ(小麦、大豆) かつおぶし エキス 食塩 発酵調味料
	ウムニー		紅いも 三温糖 白玉粉	レモン果汁	塩
	まめによるこぶ (中学のみ)	大豆、昆布	砂糖		しょうゆ(小麦、大豆) 昆布エキス かつおぶしエキス 醸造酢(小麦) 米黒酢

はる ななくさ  
春の七草

毎年1月7日は、1年最初の節句「人日の節句」。この日に七草がゆを食べる習慣があります。



七草がゆだー  
ぼく七草がゆ  
ぜんぜん食べたいよー!





新しい年も元気に  
すこすこ育ちたいよー  
という意味があるのよ

七草がゆにはね  
大地から芽吹く力を  
いただいで

おほーすこすこ  
よー!

日	献立名	赤の食品 おもに体をつくる もとなる	黄の食品 おもにエネルギーの もとなる	緑の食品 おもに体の調子を 整えるもとなる	調味料
8日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	 スタミナ豚丼	豚肉	サラダ油 (大豆) 三温糖 でん粉	たまねぎ 人参 たけのこ こんにゃく 椎茸 にんにく の芽 にんにく	酒 濃口醤油 (小麦、大豆) 本み りん 塩 花かつお
	あさりのみそ汁	あさり 沖縄豆腐 (大豆) 白みそ (大豆) 赤みそ (大豆)		大根 人参 えのきたけ 長ねぎ	花かつお
	くだもの			みかん (予定)	
9日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	 鏡開き (10日) によせて	鶏肉 厚揚げ (大豆) ち くわ	三温糖	大根 人参 椎茸 こんにゃく いんげん しょうが	花かつお うす口しょうゆ 濃口醬 油 本みりん 酒 塩
	レバー入り白ごまつくね	鶏肉 鶏レバー 粒状大豆 たん白 (大豆)	パン粉 (小麦) 白ごま 砂糖 でん粉 植物油脂 (大豆) なたね油 豚脂 (豚肉)	たまねぎ	食塩 みりん こしょう しょうゆ (小麦、大豆) 醸造酢 (小麦) 果糖ぶどう糖液糖
	おぐらしらたま 小倉白玉	小豆	煮込み用もち 三温糖 黒 糖		塩
10日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	まーぼー豆腐 麻婆豆腐	豚肉 豚レバー 沖縄豆腐 (大豆) 赤みそ (大豆)	サラダ油 (大豆) 三温糖 でん粉	人参 たまねぎ たけのこ にら 木くらげ 椎茸 生 姜 にんにく	ポークブイヨン (鶏肉、豚肉) テ ンメンジャン (大豆、小麦) 塩
	あはるま 揚げ春巻き	粒状植物性たん白 (大豆) 鶏肉	植物油脂 (ごま、大豆) 小麦粉 ショートニング (大豆) はるさめ 砂糖 粉あめ 粉末油脂 大豆油	たまねぎ きゃべつ 人参 もやし たけのこ	醤油 (小麦、大豆) 食塩 香辛料 グルテン (小麦)
	もやしの中華あえ	無添加ハム (豚肉、大豆) 茎わかめ	三温糖 ごま油	もやし キャベツ きゅうり り 人参	濃口醤油 酢 (小麦) 塩
14日 (火)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米 大麦		
	ふゆやさい 冬野菜カレー	豚肉 白花豆 白いんげん 豆	じゃがいも サラダ油 (大 豆) 小麦粉 大豆油	人参 たまねぎ はくさい かぼちゃ ほうれん草 に んにく ウージパウダー ブルー	豚骨 (豚肉) カレー粉 ウスター ソース マドラスカレールウ (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) 揚げ油 (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
	だいこん 大根とパインの甘酢あえ		三温糖	大根 パインアップル きゅうり	酢 塩
15日 (水)	牛乳	牛乳			
	ひじきごはん	ひじき 豚肉 油揚げ (大 豆)	米 大麦 サラダ油 (大 豆)	人参 ごぼう 椎茸 いん げん	花かつお うすくち醤油 酒 本み りん 塩
	キャベツのメンチカツ	豚肉 大豆粉	パン粉 (小麦、大豆) で ん粉 砂糖 大豆油	キャベツ たまねぎ	食塩 チキンコンソメ (鶏肉) 香 辛料
	まめっこサラダ	ツナ 赤いんげん豆 白い んげん豆 レンス豆	ノンエッグマヨネーズ 三 温糖	あお豆 (大豆) コーン 大根 きゅうり	濃口醤油 酢 食塩
16日 (木)	牛乳	牛乳			
	ちゅうか 中華めん		中華めん (小麦、大豆)		
	ごもく 五目ラーメン (汁)	豚肉 なると	サラダ油 (大豆) でん粉	人参 たまねぎ はくさい もやし 椎茸 たけのこ 長ねぎ チンゲン菜 にん にく 生姜	豚骨 (豚肉) 花かつお 濃口醤油 うす口しょうゆ 本みりん 酒 塩
	ポークシューマイ	豚肉	小麦粉 パン粉 (小麦) でん粉 砂糖	たまねぎ	しょうがペースト 食塩 ポークエ キス (豚肉) 香辛料 還元水あめ
	●パンパンジーサラダ (ごま)	とりささみ (鶏肉)	ごま 三温糖 ごま油	キャベツ 人参 きゅうり	酢 濃口醤油 塩
17日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	シカムドゥチ	豚肉 白かまぼこ		とうがん こんにゃく 椎 茸 生姜 ねぎ	花かつお 豚骨 (豚肉) うす口 しょうゆ 酒 塩
	さばの塩焼き	さば			塩 酒
	マーミナーチャンプルー	ツナ 沖縄豆腐 (大豆)	サラダ油 (大豆)	もやし 人参 キャベツ ピーマン	濃口醤油 塩 こしょう

日	献立名	赤の食品 おもに体をつくる もとなる	黄の食品 おもにエネルギーの もとなる	緑の食品 おもに体の調子を 整えるもとなる	調味料
20日 (月)	牛乳	牛乳			
	ミートボールスパゲティ	ミートボール(小麦、豚肉、鶏肉) 豚肉 豚レバー 大豆	スパゲティ(小麦) サラダ油(大豆) 三温糖	たまねぎ 人参 マッシュルーム ビーマン にんにく ウェジパウダー	ケチャップ トマトピューレ ミートソース(小麦、豚肉、大豆) ウスターソース 塩
	しろみざかな 白身魚フライ	ホキ	小麦粉 パン粉(小麦) 植物油脂 でん粉 米粉 加工でんぷん 大豆油		還元水あめ 粉末加工油脂 食塩
おうごんいも 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 レーズン	塩	
21日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	みそけんちん汁	油揚げ(大豆) 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)	里芋	大根 人参 こんにゃく ごぼう 長ねぎ	花かつお 塩
	とうふ 豆腐のそぼろあんかけ	豆腐(大豆) 豚肉	三温糖 でん粉	たまねぎ 生姜	酒 濃口醤油 本みりん 花かつお
パパイアとパインの和え物	無添加ハム(豚肉、大豆)	三温糖	パパイア 人参 きゅうり パインアップル	うす口しょうゆ 酢 塩	
22日 (水)	牛乳	牛乳			
	いろどり豆ピラフ	鶏肉 無添加ウインナー(豚肉) レンズ豆	米 大麦 サラダ油(大豆)	人参 たまねぎ 赤ピーマン コーン きくらげ マッシュルーム グリンピース にんにく	チキンスープ(鶏肉) 白ワイン 塩 こしょう
	かつおカツ	かつお	小麦粉 パン粉(小麦、大豆) 砂糖 植物油脂(大豆) 加工でんぷん 大豆油	たまねぎ	おろし生姜 しょうゆ(小麦、大豆) 食塩 かつおエキス
かぼちゃとアーモンドのサラダ	無添加ハム(豚肉、大豆)	アーモンド ノンエッグマヨネーズ 三温糖	かぼちゃ きゅうり	酢 塩	
23日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	●冬野菜シチュー(乳)	鶏肉 白いんげん豆 白花豆 生クリーム(乳) 牛乳	じゃがいも サラダ油(大豆) 小麦粉 大豆油	人参 はくさい たまねぎ 大根 コーン マッシュルーム ほうれん草 ウェジパウダー	豚骨(豚肉) ホワイトシチュー 塩 こしょう
	オムレツ	たまご	加工でんぷん		果糖ぶどう糖液糖 食塩 ゼラチン(一部、大豆含む)
フルーツナタデココ		砂糖	黄桃(もも) みかん 洋なし ぶどう パインアップル さくらんぼ ナタデココ		

ぜん こく がっ こう きゅうしょくしゅうかん

1月24日~30日は、**全国学校給食週間**です!

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現：鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。



学校給食の移り変わりを見てみよう!

**明治22年**

私立忠愛小学校で提供されたといわれる給食。

**戦後(昭和20~30年代)**

支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。

**現在**

地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。



※牛乳なし給食

日	献立名	赤の食品 おもに体をつくる もとなる	黄の食品 おもにエネルギーの もとなる	緑の食品 おもに体の調子を 整えるもとなる	調味料	
24日 (金)	わかめごはん 		米		たきこみわかめ	
	えいよう しろ 栄養みそ汁	厚揚げ(大豆) 赤みそ (大豆) 白みそ(大豆)	じゃがいも	とうがん 人参 こんにゃく 小松菜	花かつお	
	学校給食 週間① ～給食の はじまり～	やし 焼きししゃも				
	つけもの	ししゃも	三温糖	大根 べったら漬 人参	酢 塩	
27日 (月)	牛乳	牛乳				
	クファージュシー	豚肉 チキアギ 昆布	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 本みりん 酒 塩	
	学校給食 週間② ～宮廷 料理～	ミヌダル	豚肉	三温糖 ごま	酒 濃口醤油 本みりん おろし生 姜	
	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 もやし きゅうり	酢 塩	
28日 (火)	牛乳	牛乳				
	カンダバージュシー	豚肉	米 大麦 サラダ油(大豆)	人参 とうがん 椎茸 カ ンダバ	豚骨(豚肉) 花かつお うす口 しょうゆ 塩	
	学校給食 週間③ ～庶民 料理～	ひとくち焼き芋		さつまいも 砂糖	醤油(小麦、大豆)	
	パパイヤイリチー	ツナ チキアギ 厚揚げ (大豆)	サラダ油(大豆)	パパイヤ キャベツ 人参 にら	濃口醤油 本みりん 塩	
ちんすこう(中3のみ)		小麦粉 三温糖 ラード		塩		
29日 (水)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	学校給食 週間④ ～宮廷 料理～	イナムドゥチ	豚肉 黄色かまぼこ 厚揚 げ(大豆) 甘口白みそ (大豆) 白みそ(大豆)		こんにゃく 椎茸	豚骨(豚肉) 花かつお 塩
	せんき 千切りイリチー	豚肉 昆布 白かまぼこ	サラダ油(大豆)	切干大根 人参 こんにゃく いんげん	濃口醤油 本みりん 酒 塩 花か つお 豚骨(豚肉)	
旧正月に よせて	くだもの			タンカン(予定)		
30日 (木)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	学校給食 週間⑤ ～庶民 料理～	アーサ入りゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆) あおさ		花かつお うす口しょうゆ 濃口醬 油 塩	
	●ふーいりちー(卵)	たまご 豚肉 チキアギ	湿麺(小麦、大豆) サラ ダ油(大豆)	人参 キャベツ もやし たまねぎ からし菜	塩 濃口醤油 こしょう	
けんさん 県産マグロのアンダンスー	まぐろ 麦みそ(大豆)	サラダ油(大豆) 三温糖	生姜 ねぎ	本みりん 酒		
31日 (金)	牛乳	牛乳				
	こくろ 黒糖パン 		黒糖パン(小麦、乳、大 豆)			
	 ABCマカロニスープ	無添加ベーコン(豚肉) 鶏肉	ABCマカロニ(小麦) じゃがいも サラダ油(大 豆)	人参 たまねぎ セロリー	豚骨(豚肉) おろしにんにく ト マトソース(大豆) トマトピュー レ 塩 こしょう	
	とりにく 鶏肉のバジル焼き	鶏肉	三温糖	乾バジル	塩 濃口醤油 酒 おろしにんにく	
ひじきとブロッコリー のマヨサラダ	ひじき ちくわ ひよこ豆	ノンエッグマヨネーズ 三 温糖	ブロッコリー キャベツ 人参	うす口しょうゆ 塩		

揚げ物料理名(揚げ油の使用回数)

- 10日:あげはるまき(①)
- 15日:キャベツのメンチカツ(②)
- 20日:しろみさかなフライ(③)
- 22日:かつおカツ(④) 廃油

アレルギー除去食の提供日

- 16日:●バンバンジーサラダ(ごま)
- 23日:●ふゆやさしいシチュー(乳)
- 30日:●ふーいりちー(卵)

かくにんしてね～



《 中学3年・卒業生限定 リクエスト献立 》

9年間、食べてきた給食とも3月で卒業となります。そこで、卒業前に、給食でもう一度、食べたい給食献立を募集して、1～3月の給食で「リクエスト献立」として提供していきます。リクエスト献立には、さーちゃんのイラストが指でさしています。お楽しみに～♪

