

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(義務表示)7品目	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)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 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。月はじめて使用した日のみ、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、でんぷんを使用する場合があります。
 ※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
5日 (水) ★中3 リクエスト	牛乳	牛乳			
	赤飯	ささげ	米		塩
	中身汁	豚中身,豚肉	こんにゃく	ねぎ,生姜,椎茸	豚骨(豚肉),花かつお,濃口醤油(小麦、大豆),本みりん,塩
	クーブイリチー	昆布,白かまぼこ,豚肉	大豆油	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
	魚のゆずみそかけ	さば,甘口白みそ(大豆)	さとう	ゆず皮	本みりん
6日 (木)	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,こんにゃく	たまねぎ,人参,長ねぎ,ごぼう	花かつお,だし昆布,酒,本みりん
	ひじき和え	ひじき,ツナ	さとう	もやし,きゅうり,人参,シークワーサー果汁	濃口醤油,酢(小麦)
	鶏肉の甘酢ソースがけ	鶏肉	さとう,ごま油,でん粉		おろししょうが,濃口醤油,酒,本みりん,酢
7日 (金) 七草に よせて	牛乳	牛乳			
	ナーシューシー	鶏肉,ツナ	米,大麦	大根,人参,白菜,椎茸,小松菜,ほうれん草	豚骨(豚肉),花かつお,うす口しょうゆ(小麦、大豆),塩
	厚揚げと野菜のみそ炒め	厚揚げ(大豆),豚肉,麦みそ(大豆)	さとう,ごま油	人参,ピーマン,たまねぎ,キャベツ	おろししょうが,おろしにんにく,酒,濃口醤油,本みりん,塩
	ふかし芋		さつま芋		



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 (火) ★中3 リクエスト ムー チーの 日によ せて	牛乳	牛乳			
	沖縄そば		沖縄そば(小麦、大豆)		
	野菜そば	豚肉,チキアギ(大豆)		キャベツ,もやし,人参,椎茸,ねぎ	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
	大根のシークワサー和え	わかめ,しらす干し	さとう	大根,きゅうり,人参,シークワサー果汁	酢,塩
ムーチー		紅芋,もち粉,三温糖,トレハロース			
12日 (水)	牛乳	牛乳			
	鶏おこわ	鶏肉,油揚げ(大豆)	米,大麦,餅米,大豆油	人参,ねぎ,ごぼう,椎茸,たけのこ	チキンブイヨン(鶏肉),花かつお,濃口醤油,うす口しょうゆ,本みりん,酒,塩
	野菜の甘酢和え	ツナ,ひじき	さとう	きゅうり,白菜,小松菜,人参,もやし,シークワサー果汁	酢,塩
魚の生姜やき	さば	さとう		濃口醤油,酒,本みりん,おろししょうが	
13日 (木) 泡瀬小 5年 欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも,こんにゃく,さとう,大豆油	たまねぎ,人参,絹さや,椎茸	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
	納豆みそ	納豆(大豆),ツナ,糸けずり,麦みそ(大豆)	さとう,大豆油	ねぎ,生姜	本みりん
塩昆布のあえもの	塩こんぶ,しらす干し	ごま油,さとう	人参,大根,キャベツ,きゅうり	うす口しょうゆ,酢	
14日 (金) ★中3 リクエスト 泡瀬小 5年 欠食	牛乳	牛乳			
	コッペパン(小学校のみ)		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	揚げパン(幼稚園・中学校のみ)	きな粉(大豆)	コッペパン(小麦、乳、大豆),大豆油,黒糖,さとう,はったい粉		
	ベジタブルスープ	鶏肉,無添加ベーコン(豚肉)	じゃがいも	はくさい,たまねぎ,人参,しめじ	豚骨(豚肉),うす口しょうゆ,塩,こしょう,パセリ缶
	スラッピージョー(小学校のみ)	牛肉,豚レバー,大豆	さとう,大豆油	たまねぎ,トマト缶	ケチャップ,デミグラスソース(小麦、鶏肉),塩,チリパウダー
花野菜サラダ	ツナ	さとう,オリーブ油	ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ,きゅうり,人参,コーン	濃口醤油,酢,塩	
17日 (月)	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,大豆油	人参,たまねぎ,赤ピーマン,グリーンピース,コーン,マッシュルーム,にんにく	チキンブイヨン(鶏肉),白ワイン,塩,こしょう
	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,さとう	人参,きゅうり,あお豆(大豆)	酢,塩
	豆腐のミートがけ	厚揚げ(大豆),豚肉	さとう,でん粉,大豆油	しめじ	ケチャップ,デミグラスソース(小麦、鶏肉),ウスターソース,おろしにんにく,チリパウダー
18日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,大麦		
	サムゲタン風スープ	鶏肉,豆腐(大豆)	大麦,でん粉	にんにく,しょうが,とうがん,人参,長ねぎ,えのきたけ,椎茸	鶏骨(鶏肉),酒,うす口しょうゆ,塩
	ビビンバ用お肉	牛肉,豚肉,豚レバー,大豆	大豆油,さとう,ごま油	木くらげ,たまねぎ,にんにく,生姜	トウバンジャン,酒,濃口醤油,本みりん
●ビビンバ用ナムル(卵)	錦糸卵(卵、小麦、大豆)	さとう,ごま油	小松菜,もやし,人参	濃口醤油,酢(小麦)	



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
19日 (水) 食育の 日によ せて	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉,昆布,チキアギ(大豆),大豆	米,大麦,大豆油	人参,ねぎ,椎茸	ポークパイオン(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
	タマナーチャンプルー	豚肉,厚揚げ(大豆)	大豆油	キャベツ,人参,もやし	酒,おろしにんにく,おろししょうが,濃口醤油,塩
	くるま麩と鶏肉のナゲット	くるま麩と鶏肉のナゲット(小麦,鶏肉,大豆)			
☆たんかんおもち		たんかんおもち(小麦,卵,乳,大豆,アーモンド)			
20日 (木) 大寒に よせて	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米,もちぎび		
	チムシンジ	豚レバー,豚肉,麦みそ(大豆),白みそ(大豆)	じゃがいも	人参,大根,にら,にんにく	花かつお,豚骨(豚肉),塩
	●野菜のごま和え(ごま)		さとう,ごま	白菜,キャベツ,人参,小松菜,きゅうり	濃口醤油,酢
鶏肉のシークワサー風味焼	鶏肉	さとう	シークワサー果汁	濃口醤油,本みりん	
21日 (金) ★中3 リクエスト カレーの 日によ せて 高原小 6年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,大麦		
	冬野菜カレー	鶏肉,白花生豆 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,ブロッコリー,カリフラワー,にんにく,ウージパウダー,ブルーン	豚骨(豚肉),ケチャップ,ウスターソース,カレー粉,カレールウ(小麦,大豆,りんご),カレープレート(小麦,大豆,鶏肉,牛肉),塩
	らっきょう和え	糸けずり	さとう	らっきょう,大根,きゅうり,人参	濃口醤油,酢
みかん			みかん		
24日 (月) 愛知県 献立 高原小 6年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米,大麦		
	ひきずり	鶏肉,沖縄豆腐(大豆)	こんにゃく,大豆油	はくさい,人参,長ねぎ,椎茸	花かつお,濃口醤油,本みりん,酒,おろしにんにく,塩
	みそカツ	とんかつ(豚肉,小麦,大豆),赤みそ(大豆),甘口白みそ(大豆)	大豆油,さとう		酒,本みりん,花かつお
キャベツの和え物	無添加ハム(豚肉,大豆)	さとう	キャベツ,きゅうり,コーン	濃口醤油,塩,酢	
25日 (火) 山形県 献立	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	いも煮	豚肉,チキアギ(大豆)	里芋,こんにゃく,さとう,大豆油	人参,ごぼう,長ねぎ,椎茸,絹さや	花かつお,濃口醤油,本みりん,塩
	冷や汁	油揚げ(大豆),糸けずり	さとう	ほうれん草,もやし,人参	濃口醤油,酒,本みりん,花かつお
魚の彩りあんかけ	赤魚	さとう,でん粉	たまねぎ,赤ピーマン,黄ピーマン	濃口醤油,酢,本みりん	
26日 (水) 大阪府 献立 沖縄東 中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	うどん		うどん(小麦)		
	ぎつねうどん	油揚げ(大豆),豚肉	さとう,大豆油,でん粉	はくさい,人参,たまねぎ,長ねぎ,椎茸,生姜	花かつお,濃口醤油,本みりん,花かつお,塩
	春菊の磯和え	ツナ,しらす干し,きざみのり	さとう	しゅんぎく,キャベツ,もやし,コーン,人参	濃口醤油
串カツ	ささみ	パン粉(小麦,大豆),小麦粉,大豆油	かぼちゃ	塩,こしょう	



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
27日 (木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン (小麦、乳、大豆)		
	アメリカ 献立 ポークビーンズ	豚肉、無添加ウインナー (豚肉)、大豆、ポークビーンズ (小麦、大豆、豚肉)	じゃがいも、さとう、でん粉、大豆油	人参、たまねぎ、ピーマン、セロリ	豚骨 (豚肉)、ケチャップ、トマトピューレ、塩
沖縄東 中2年 泡瀬小 6年 欠食	キャベツマヨサラダ		ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	フレンチドレッシング、こしょう
	クリスピーチキン	鶏肉	アーモンド、パン粉 (小麦、大豆)、バター液、大豆油		塩、こしょう、ガーリックパウダー
28日 (金)	牛乳	牛乳			
	深川飯	あさり、鶏肉、油揚げ (大豆)、ひじき	米、大麦、大豆油	たけのこ、人参、ねぎ	花かつお、ポークフィヨン (鶏肉、豚肉)、うす口しょうゆ、濃口醤油、塩、本みりん、酒
	東京都 献立 糸寒天の和え物	糸寒天	さとう	キャベツ、小松菜、きゅうり、人参	濃口醤油、酢、塩
沖縄東 中1年 2年 泡瀬小 6年 欠食	あじフライ	あじフライ (小麦)	大豆油		
	チーズ	チーズ (乳成分)			
31日 (月)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、大麦		
	比屋根 幼稚園 ・小 学校欠 食 魚汁	赤魚、麦みそ (大豆)、白みそ (大豆)		とうがん、人参、えのきたけ、長ねぎ	花かつお、酒、塩
	チキナーチャンプルー	豚肉、厚揚げ (大豆)	大豆油	からし菜、キャベツ、人参、もやし	酒、おろしにんにく、おろししょうが、濃口醤油、塩
	チキアギ	チキアギ (大豆)			



さなじいと☆マークがついた献立

こんげつ むしやう ていきやう しよくざい
今月も無償提供の食材があります

19日：たんかんおもろ

*揚げ物料理名 (揚げ油の使用回数)

1月14日 揚げパン (幼稚園・中学校のみ) (①)

1月24日 みそかつ (②)

1月26日 串カツ (③)

1月27日 クリスピーチキン (④)

1月28日 あじフライ (⑤廃油)

※学校給食週間に伴い、揚げ物を提供する日が集中しています。



学校給食は、明治22年に山形県で始まり、その後全国各地へと広がっていきましたが、戦争のために中断されていました。戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから、その必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。

再開後、1月24日から30日までの間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年全国各地で様々な行事が行われています。

第3調理場では、1月24日(月)～28日(金)までを学校給食週間として、沖縄市の兄弟・姉妹都市がある都道府県や国の郷土料理やご当地グルメ、観光名所にちなんだ献立が登場します。

普段、なにげなく食べている給食について考えるきっかけになればいいと思います。

