



《自己管理能力をつけるために学校給食予定（アレルギー詳細）献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう》

1.学校給食予定（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「マカダミアナッツ」が追加になり「まつたけ」が削除されました。「マカダミアナッツ」の取扱事業者がアレルギー表示を適正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ギー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 やまいも マカダミアナッツ

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ギーを表示しています。

※除去食の対応アレルギーは下記の7品目です。除去食の提供はアレルギー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。

除去食対応アレルギー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、アレルギー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、アレルギーを表示しています。その日以降は表示していませんが、アレルギーは同じです。

5.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。

6.オイスターソースには「かきエキス」が含まれています。

7.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。

8.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。

※学校給食予定（アレルギー詳細）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掲載しています。

※毎週木曜日は幼稚園欠食です。

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
1日 (月)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	むぎ麦ごはん		米,大麦		
	チキンカレー	鶏肉,白花生 白いんげん豆	サラダ油（大豆）,じゃがいも,小麦粉,大豆油	人参,たまねぎ,かぼちゃ,トマト,ピーマン,にんにく,ブルーベリー	豚骨（豚肉）,トマトピューレ,ウスターソース,カレー粉,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
	フルーツポンチ		砂糖	黄もも（もも）,洋なし,ぶどう,パインアップル,さくらんぼ,みかん,りんご,シークワーサー果汁	
2日 (火)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ちゅうか中華 コーンスープ	無添加ハム（豚肉・大豆）,絹ごし豆腐（大豆）	ごま油,でん粉	コーン,とうがんと,トマト,椎茸,小松菜	豚骨（豚肉）,うす口しょうゆ（小麦、大豆）,塩
	へちまの中華いため	豚肉,厚揚げ（大豆）,赤みそ（大豆）,麦みそ（大豆）	サラダ油（大豆）,三温糖,ごま油,でん粉	人参,たまねぎ,へちま,長ねぎ,赤ピーマン,生姜,にんにく	濃口醤油（小麦、大豆）,本みりん,塩,オイスターソース,ボークブイヨン（鶏肉・豚肉）
3日 (水)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	ウンケージュシー	豚肉,白かまぼこ,昆布	米,大麦,サラダ油（大豆）	人参,葉しょうが,椎茸,生姜	ボークブイヨン（鶏肉・豚肉）,花かつお,濃口醤油,本みりん,酒,塩
	チキアギ	イトヨリダイ、エソ、スケソウダラ、さとう、トウモロコシ	でんぷん、ばれいしょ、でんぷん	なたね油、キャベツ、にんじん、たまねぎ、塩	
	だいこん大根とわかめのすのもの	わかめ,しらす干し	三温糖	大根,人参,きゅうり,シークワーサー果汁	酢（小麦）,塩
4日 (木) ※沖縄市の民の日によ	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	あおなごはん		米		菜飯のもと
	アーサイりゆし豆腐	ゆし豆腐（大豆）,あおさ		とうがんと	花かつお,うす口しょうゆ,濃口醤油,塩
	パパイヤイリチー	豚肉,チキアギ,油揚げ（大豆）	サラダ油（大豆）,三温糖	パパイヤ,切干大根,キャベツ,人参,にら	酒,濃口醤油,本みりん,塩,花かつお
5日 (金)	うむくじアンダギー	マッシュポテト、砂糖、紅芋、食塩、大豆油			



各学校の読書月間に合わせて「絵本献立」を取り入れています。□本のマークが目印です。



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
8日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳 ポロポロジュシー	牛乳			
		豚肉,もずく	米,大麦	人参,とうがん,椎茸,小松菜	花かつお,ボークパイヨン(鶏肉・豚肉),うす口しょうゆ,塩
	ふたにく 豚肉のコロッケ	じゃがいも,たまねぎ,ふたにく,砂糖,マッシュポテト,植物油,豚脂,粉末しょうゆ(小麦,大豆),食塩,酵母エキス,香辛料,パン粉(小麦,大豆),小麦粉,コーンフラワー,デキストリン,還元みずあめ,でんぷん,大豆油			
	れんこんのわふう 和風マヨネーズあえ	ちくわ,糸けすり	ノンエッグマヨネーズ,三温糖	れんこん,あお豆(大豆),人参,きゅうり,コーン	濃口醤油,酢,塩
9日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん	牛乳			
			米		
	とうがんのカレーに	豚肉,無添加ボーク(豚肉・鶏肉),厚揚げ(大豆)	じゃがいも,サラダ油(大豆),でん粉	とうがん,人参,椎茸,小松菜,にんにく	花かつお,カレー粉,酒,濃口醤油,カレールウ(小麦,大豆,鶏肉,牛肉),塩
	きゅうりともずくのすのもの	味つけもずく(小麦,大豆),ちくわ	三温糖	大根,きゅうり,もやし,シークワサー果汁	濃口醤油,酢,塩
	くるま麩と鶏肉のナゲット	鶏肉,ふ(小麦,大豆),なたね油,米発酵調味料,しょうゆ(小麦,大豆),塩,おろしにんにく,こしょう			
10日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん	牛乳			
			米		
	ビビンバ丼(にく) 【絵本こんだて】 ●ビビンバ丼(ナムル)(卵)	牛肉,豚肉 錦糸卵(卵)	サラダ油(大豆),三温糖 三温糖,ごま油	たまねぎ,木くらげ,たけのこ,にんにく,生姜 白菜,人参,きゅうり,もやし,小松菜	酒,濃口醤油,本みりん 濃口醤油,酢,塩
	わかめスープ	鶏肉,絹ごし豆腐(大豆),わかめ	でん粉,ごま油	とうがん,人参,椎茸,コーン	豚骨(豚肉),花かつお,うす口しょうゆ,塩
11日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳 こくとう 黒糖パン	牛乳			
			黒糖パン(小麦,乳,大豆)		
	ポトフ	無添加ベーコン(豚肉),無添加ウインナー(豚肉)	じゃがいも	大根,人参,セロリ,たまねぎ,いんげん,キャベツ	豚骨(豚肉),ローリエ,うす口しょうゆ,塩,こしょう
	とりにく 鶏肉のトマトソースがけ	鶏肉	サラダ油(大豆),三温糖,でん粉	しめじ,たまねぎ,トマト	こしょう,塩,こしょう,酒,おろしにんにく,トマトソース(大豆),ウスターソース,塩
	オレンジ			オレンジ(予定)	
12日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳 かわりオムライス (チキンライス)	牛乳			
		鶏肉	米,大麦,サラダ油(大豆)	人参,たまねぎ,しめじ,ピーマン,にんにく,トマトジュース	チキンスープ(鶏肉),酒,トマトケチャップ,塩
	かわりオムライス (スクランブルエッグ)	卵,しょうゆ(小麦,大豆),糖類,かつおエキス,濃縮煮干だし,食塩,でんぷん,植物油			
	ブロッコリーサラダ		三温糖,オリーブオイル	ブロッコリー,きゅうり,人参,大根,コーン,シークワサー果汁	酢,塩,こしょう,うす口しょうゆ
	チーズ	チーズ(乳)			
16日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん	牛乳			
			米		
	●さわやかおまめの スープ(乳) 【絵本こんだて】	鶏肉,白花生,白いんげん豆,スキムミルク(乳)	サラダ油(大豆),じゃがいも,小麦粉,大豆油	青大豆(大豆),グリーンピース,あお豆(大豆),たまねぎ,人参	白ワイン,豚骨(豚肉),塩,こしょう
	ハンバーグのデミグラス ソースがけ	ハンバーグ(鶏肉,豚肉,大豆)	サラダ油(大豆),三温糖,でんぷん	しめじ,しいたけ,エリンギ	トマトケチャップ,デミグラスソース(小麦,鶏肉),ウスターソース,濃口醤油
	フレンチサラダ		オリーブオイル,三温糖	人参,大根,キャベツ,きゅうり	フレンチドレッシング,酢,塩
17日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	●たまごいりすまし汁(卵)	絹ごし豆腐(大豆),錦糸卵(卵)	花ふ(小麦)	人参,小松菜,えのきたけ	花かつお,だし昆布,うす口しょうゆ,酒,塩
	さんまのゆずみそに	さんま,砂糖,みそ(大豆),みりん,ゆずペースト,米粉,食塩			
	はくさい 白菜のそぼろいため	豚肉,厚揚げ(大豆),チキアギ	でん粉,サラダ油(大豆),ごま油	白菜,小松菜,しいたけ,人参	酒,おろししょうが,濃口醤油,うす口しょうゆ,本みりん,塩

生活リズムを取り戻そう!



生活リズムをととのえるためには、まず、早く起きることがポイントです。早く起き、太陽の日をあびることで気持ちよく目覚めることができます。また、早く起きることで、朝ごはんを食べる時間や、排便のリズムを作ることできます。

また、早く起きたことで、早めに眠くなり(起きてから16時間後ごろに)、スムーズに「早寝、早起き」のリズムにつながります。

～日本のことわざ「早おきは、三文の徳」～

かんたん朝ごはんレシピ

*QRコードより、チェックしてみてください。



食生活学習教材「くわっち～さびら」より

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
18日 (木) にまぐとぅばの日	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	シカムドッチ	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,うす口しょうゆ,酒,塩
	タマナーチャンブルー	豚肉,厚揚げ(大豆),糸けすり	サラダ油(大豆)	キャベツ,人参,たまねぎ,もやし,小松菜	濃口醤油,塩,酒,本みりん
	ササミカツ	とりササミ、小麦粉、パン粉(小麦、大豆)、塩、こしょう、ガーリック、大豆油			
19日 (金) 食育の日	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	もすく丼(ごはん)		米		
	もすく丼(ぐ)	もすく,豚肉	サラダ油(大豆),三温糖,でん粉	人参,たまねぎ,コーン,あお豆(大豆)	おろししょうが,おろしにんにく,酒,濃口醤油,本みりん,花かつお
	おきなわふう沖縄風ぐだくさんみそ汁	豚肉,沖縄豆腐(大豆),麦みそ(大豆)		人参,たまねぎ,へちま,もやし,小松菜	花かつお,ポークバイヨン(鶏肉・豚肉)
	くだもの			りんご(予定)	
22日 (月)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	おきなわ沖縄そば(めん)		沖縄そば(小麦、大豆)		
	おきなわ沖縄そば(しる)	豚肉,白かまぼこ		ねぎ,生姜	豚骨(豚肉),花かつお,濃口醤油,本みりん,酒,塩
	チキナーチャンブルー	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	塩,濃口醤油
	くだもの			オレンジ(予定)	
24日 (水)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	きのこのたきこみごはん	鶏肉,油揚げ(大豆),大豆	米,大麦,サラダ油(大豆)	しめじ,椎茸,エリンギ,人参,ねぎ	花かつお,チキンスープ(鶏肉),うす口しょうゆ,本みりん,酒,塩
	さかな魚のいそべやし	ホキ,甘口白みそ(大豆),青のり	ノンエッグマヨネーズ		
	●キャベツとツナのごまあえ(ごま)	ツナ	ごま,ごま油,三温糖	キャベツ,切干大根,小松菜,きゅうり,人参	濃口醤油,酢,塩
25日 (木) 「はなちゃんのみそ汁」	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米		しそごはんのもと
	あさりのみそ汁【絵本 こんだて】	あさり,沖縄豆腐(大豆),白みそ(大豆),赤みそ(大豆)		とうがん,えのきたけ,小松菜	花かつお
	ぎゅうにく だいこん牛肉と大根のうまに	牛肉,油揚げ(大豆)	三温糖,サラダ油(大豆)	大根,人参,たまねぎ,椎茸,こんにゃく,長ねぎ,にんにく	酒,濃口醤油,花かつお,うす口しょうゆ,本みりん,塩
	やき焼きぐりコロッケ	じゃがいも、さつまいも、くり、砂糖・果糖ぶどう糖液糖、植物油脂、食塩、パン粉(小麦)、小麦粉、コーンフラワー、デキストリン、還元水			
26日 (金) 「14ひきのかぼちゃ」	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	かぼちゃスープ【絵本 こんだて】	無添加ベーコン(豚肉),鶏肉	じゃがいも,押麦,小麦粉,大豆油,サラダ油(大豆)	かぼちゃ,たまねぎ,人参,パセリ	シチューベース(アレルギーフリー),塩,こしょう,豚骨(豚肉)
	しろみさかな白身魚フライ	ほき、パン粉(小麦、大豆)、小麦粉、粉末加工油脂、還元水あめ、植物油脂(大豆)、でんぷん、食塩、米粉、大豆油			
	コールスローサラダ		ノンエッグマヨネーズ,三温糖	キャベツ,きゅうり,人参,コーン	コーンクリーミードレッシング,酢,塩
29日 (月) 「トイカチ」*お祝いこんだて	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	こくまい黒米ごはん		米,黒米		
	イナムドッチ	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
	クーブイリチー	昆布,白かまぼこ,豚肉	サラダ油(大豆)	切干大根,人参	ポークバイヨン(鶏肉・豚肉),濃口醤油,本みりん,酒,塩,花かつお,豚骨(豚肉)
30日 (火) 「サラダでげんき」	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ハヤシライス	牛肉	じゃがいも,サラダ油(大豆),小麦粉,大豆油	たまねぎ,人参,セロリー,しめじ,マッシュルーム,ピーマン,リンゴ	豚骨(豚肉),赤ワイン,おろしにんにく,ハヤシルウ(小麦,大豆,牛肉),デミグラスソース(小麦,鶏肉)ケチャップ,ウスターソース,塩,濃口醤油
	やさしい野菜のさっぱりサラダ【絵本 こんだて】	無添加ハム(豚肉・大豆)	オリーブオイル,三温糖	キャベツ,人参,きゅうり,コーン,シークワーサー果汁	りんご酢(りんご),塩,こしょう

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
---	-----	---------------------------	----------------------------	------------------------------	-----



「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

沖縄県は、台風が特に多く発生する地域です。台風が近づいてきたら、停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。また、日常的に食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

備える

水

- 一人1日3リットル×3日分以上必要



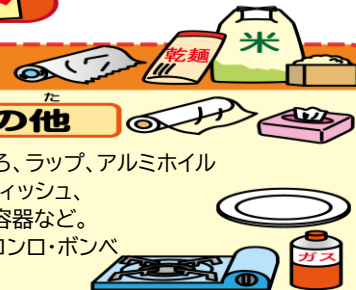
食料品

- 食べなれているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



その他

- ポリぶくろ、ラップ、アルミホイル
- ウエットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ



かう・かい足す

- 家族の人数や好み、栄養のバランスを考える。
- 使った分を買い足す。



食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に買い足す。
- 古いものから使う。



みなさんのご家庭で、パックスッキング(湯せん調理)にふれてみませんか?

パックスッキングとは、耐熱性のポリ袋(※)に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。普段の食品が使えること、加熱に使った水が汚れないので再利用できること、袋に入れたまま食器によそえば、食器が汚れないなどのメリットがあります。

※耐熱性のポリ袋かどうか確認をしてご使用ください。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



防災の日にちなでパックスッキングで“ごはん炊き”を体験してみました(栄養教諭:安慶名)

1. 使用する道具



- 1, カセットコンロ(ガスが使用できない場合でも、火を使うことができる)
- 2, 少し深さのあるなべ
- 3, なべのそこにひく平たいおさら
- 4, 湯せん調理袋(101均ダイソーに)

【作り方】

- ①湯せん用のビニール袋にお米と水を入れて、約1時間おいておく。(お米は洗わないことを想定しています)
- ②なべの底に皿を1枚おき、なべの半分でいどのの水を入れ、火を付ける。
- ③ふっとうしてきたら、火を弱めて①の米が入ったビニール袋を皿の上にのせる。
- ④ふたをして、30分加熱する。
- ⑤火を止めて10分そのままにする。

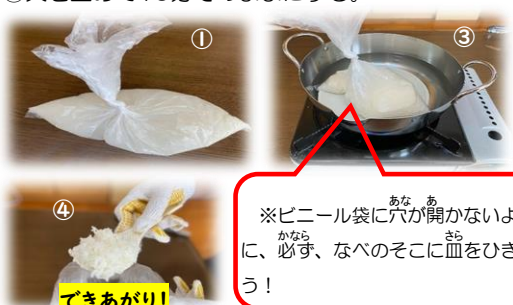
2. 材料(こども3~4人分)



- 材料(こども3~4人分)
- 1, お米・・・コップ1はいと半分
 - 2, 水・・・コップ2はい

●まわりにあるコップを利用して計量してみよう!

こども3~4人分をのご飯を作るためには、コップ1はいと半分の米とコップ2はいの水が必要になります。



※ビニール袋に穴が開かないように、必ず、なべのそこに皿をひきましょう!

できあがり!