

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 パナナ 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
1日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	もずくのすまし汁	もずく、魚そうめん		こまつな、人参、長ねぎ	かつお節、だし昆布、しょうゆ（小麦・大豆）、酒、みりん、塩
	デークニーイリチー	ふた肉、厚あげ豆腐（大豆）	三温糖、サラダ油（大豆）	大根、人参、こまつな、しいたけ	しょうゆ、みりん、塩
	ふたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き	ふた肉	三温糖	しょうが	しょうゆ、みりん、酒
2日 (火)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	あさりとわかめスープ	絹ごし豆腐（大豆）、あさり、わかめ	でん粉、ごま油	人参、長ねぎ、えのき	チキンブイヨン（鶏肉）、かつお節、塩、こしょう、しょうゆ
	とちく 五目煮	とり肉、厚あげ豆腐（大豆）、結び昆布	三温糖、サラダ油（大豆）	しいたけ、人参、大根、こんにゃく、しょうが、あお豆（大豆）	かつお節、しょうゆ、みりん、塩
	にく 肉まん	キャベツ、たまねぎ、青ねぎ、鶏肉、豚脂、しょうゆ、砂糖、小麦粉、調製ラード、植物油、おろしにんにく、ごま油、おろししょうが、中国醤油、老酒、鶏ガラスープ（乳）、香辛料、食塩、砂糖、調製ラード、イースト			
3日 (水)	牛乳	牛乳			
	わかめごはん		米、麦		わかめ
	こうや豆腐のみそ汁	こうや豆腐（大豆）、麦みそ（大豆）、赤みそ（大豆）		白菜、人参、大根、しょうが	かつお節
	ひじき炒め	ひじき、ふた肉、油揚げ（大豆）、チキアギ（大豆）	三温糖、サラダ油（大豆）	人参、切干大根、あお豆（大豆）、にら	しょうゆ、みりん、塩、ボークブイヨン（鶏肉・豚肉）、かつお節
	いわしのうめ煮 梅煮	いわし、砂糖、水あめ、しょうゆ、梅酢、発酵調味料、でん粉、梅肉ペースト、かつお削り節、こんぶだし			
4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	鶏肉	サラダ油（大豆）、じゃがいも、三温糖、でん粉	玉ねぎ、人参、キャベツ、セロリ、にんにく、トマト	チキンブイヨン（鶏肉）、トマトペースト、塩、こしょう
	キャベツソテー	ふた肉	オリーブ油	キャベツ、ピーマン、人参、コーン	塩、こしょう
	オムレツ	液卵、植物油（大豆）、卵黄、食塩、でん粉発酵調味料、食用卵殻粉、植物油（パーム）			
	りんごジャム	水あめ、砂糖、りんご			

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
5日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	にく 肉じゃが	ふた肉	じゃがいも、三温糖、サラダ油（大豆）	しょうが、人参、玉ねぎ、長ねぎ、こんにゃく、しいたけ	酒、しょうゆ、みりん、かつお節、塩
	ささみとひじきの和えもの	鶏肉、ひじき	三温糖、ごま油	きゅうり、人参、コーン、シークワーサー果汁	しょうゆ、酢（小麦）
	さばのゆずみそかけ	さば、甘口白みそ（大豆）	三温糖	ゆず	みりん、酒、水
8日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	イナムドッチ	ふた肉、白かまぼこ（大豆）、甘口白みそ（大豆）		しいたけ、とうがん、こんにゃく、ねぎ	かつお節、ポークパイヨン（鶏肉・豚肉）、みりん
	せんぎ 千切りイリチー	こんぶ、ふた肉、チキアギ（大豆）、油揚げ（大豆）	サラダ油（大豆）	切干大根、人参、こんにゃく	しょうゆ、みりん、塩、酒、かつお節
	アングダンスー	ふた肉、麦みそ（大豆）	三温糖、サラダ油（大豆）	しょうが	みりん
	お芋の大福	さつまいも、もち粉、砂糖、麦芽糖、コーンスターチ、ぶどう糖果糖液糖、植物油脂（なたね油）、還元麦芽糖、水あめ、食塩			
9日 (火)	牛乳	牛乳			
	あさりとトマトのリゾット	あさり、鶏肉	米、麦、三温糖、サラダ油（大豆）	にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、マッシュルーム、コーン、トマト、パセリ	白ワイン、ケチャップ、トマトピューレ、トマトソース（大豆）、塩、こしょう、チキンパイヨン（鶏肉）
	まめ 豆っこサラダ	ひよこ豆、青えんどう豆、レッドキドニー、ツナ	ノンエッグマヨネーズ（大豆）	あお豆（大豆）、ブロッコリー、きゅうり、人参、コーン	食塩、フレンチドレッシング、カレー粉
	やさい 野菜グラタン	ショートニング、乾燥マッシュポテト、豆乳（大豆）、おから（大豆）、じゃがいも、たまねぎ、米粉、にんじん、スイートコーン、粉末水あめ、ほうれんそう、水溶性食物繊維、植物油、ソチーオニオン、食塩、砂糖、大豆粉、酵母エキス、香辛料			
	かため 型抜きシアチーズ	クリームチーズ、植物油脂、クリーム、乳たんぱく、乳脂肪、還元乳糖、乳製品、食塩、濃縮乳、砂糖、濃縮イチゴ果汁、脱脂粉乳、濃縮レモン果汁、寒天			
10日 (水) ★絵本献立 「さかなださかなだ」	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米、麦		ゆかり
	とうにゅうたんじゅう 豆乳豚汁	ふた肉、油揚げ（大豆）、豆乳（大豆）、赤みそ（大豆）、白みそ（大豆）	さといも	人参、大根、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、しょうが	かつお節
	さかな しお 魚の塩こうじ焼き	さわら	三温糖	しょうが	塩こうじ、みりん
	キャベツの海苔ジャコ和え	しらす、刻みのり	ごま油、三温糖	キャベツ、もやし、人参、小松菜	しょうゆ、酢、塩
11日 (木)	牛乳	牛乳			
	キムタクチャーハン	ふた肉	米、サラダ油（大豆）	にんにく、白菜キムチ、きくらげ、しいたけ、玉ねぎ、人参、たくあん（小麦・大豆）、あお豆（大豆）	酒、しょうゆ、ポークパイヨン（鶏肉・豚肉）、塩、かつお節
	はるさめ 春雨サラダ	ハム（豚肉・大豆）、わかめ	はるさめ、ごま油、三温糖	きゅうり、もやし、人参	酢、しょうゆ、塩
	あ はるま 揚げ春巻き	だけのこ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、植物油脂（ごま）、粒状植物性たん白、しょうゆ、小麦粉、ショートニング、豚脂、はるさめ、しょうがペースト、砂糖、豚肉、オイスターソース、にんにくペースト、上湯、乾燥しいたけ、×O醤（えび・鶏肉）、香辛料、水あめ、でん粉、食塩、粉末油脂、大豆油			
12日 (金)	牛乳	牛乳			
	バーガーパン		バーガーパン（小麦、乳、大豆）		
	ふゆやさい 冬野菜シチュー	とり肉、大豆	じゃがいも、サラダ油（大豆）	エリンギ、マッシュルーム、しめじ、コーン、人参、かぼちゃ、玉ねぎ、白菜、パセリ、にんにく	アレルゲンフリーシチュー、チキンパイヨン（鶏肉）、塩、こしょう
	ハンバーグのトマトソースかけ	ハンバーグ（豚肉・鶏肉・大豆）	三温糖	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、みりん、塩、こしょう
	スライスチーズ	ナチュラルチーズ（乳）、乳化剤			
15日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とりにく、だいこん、にもの 鶏肉と大根の煮物	とり肉、結び昆布、厚あげ豆腐（大豆）	三温糖	大根、人参、こんにゃく、こまつな、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節
	てつく ●手作りふりかけ（ごま）	チリメン、糸けずり、青のり	白ごま、三温糖		しょうゆ
	うぐさ、や 干草焼き	液全卵、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、鶏肉、大豆油、なたね油、プロセスチーズ（乳）、砂糖、しょうゆ（小麦・大豆）、かつお節エキス、食塩、発酵調味料、しいたけ、酵母エキス			
16日 (火)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	わかめとだいごんのすまし汁	わかめ		大根、人参、えのき、長ねぎ	かつお節、しょうゆ、塩
	●カラフルそぼろ丼（卵）	ふた肉、大豆、錦糸卵	サラダ油（大豆）	いんげん、玉ねぎ、人参、エリンギ、あお豆（大豆）、しょうが	みりん、酒、しょうゆ、塩
	くだもの			温州みかん（予定）	

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
17日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ちゅうか 中華スープ	とり肉、絹ごし豆腐（大豆）	はるさめ、ごま油、でん粉	白菜、きくらげ、人参、長ねぎ	塩、こしょう、しょうゆ、ポークブイヨン（鶏肉・豚肉）、かつお節
	チンジャオロースー	ふた肉	サラダ油（大豆）、三温糖、でん粉、ごま油	人参、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、塩、オイスターソース
	や 焼きぎょうざ	キャベツ、たまねぎ、にら、豚肉、鶏肉、豚脂、でん粉加工食品、しょうゆ、食塩、酵母エキス、砂糖、しょうがペースト、香辛料、小麦粉、小麦グルテン、植物油脂、でん粉、大豆粉、ぶどう糖			
18日 (木)	牛乳	牛乳			
	野菜そば	そば ^{めん} そば汁 ^{しる}	沖縄そば（小麦・大豆）		
		ふた肉、白かまぼこ（大豆）	サラダ油（大豆）	しいたけ、キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、ねぎ、しょうが	かつお節、しょうゆ、みりん、酒、塩、ポークブイヨン（鶏肉・豚肉）
	●にんじんシリシリ（卵）	大豆、ツナ、卵	サラダ油（大豆）、ごま油	人参、玉ねぎ、にら	塩、しょうゆ
	べにいも 紅芋コロッケ	じゃがいも、紅芋、パン粉（小麦・大豆）、小麦粉、小麦でん粉、マッシュポテト、砂糖、食塩、白コショウ、大豆油			
19日 (金)	牛乳	牛乳			
	もずく丼	もずく、ふた肉、大豆たんぱく ^く	三温糖、サラダ油（大豆）、でん粉、ごま油	玉ねぎ、コーン、人参、ピーマン、あお豆（大豆）、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、塩、こしょう、かつお節
	かしわ汁 ^{じる}	とり肉、結び昆布	サラダ油（大豆）	大根、ごぼう、人参、しいたけ、長ねぎ、しょうが	塩、しょうゆ、かつお節
	イカメンチカツ	いか、キャベツ、にんじん、パン粉（小麦・大豆）、粒状植物性たん白（大豆）、おろししょうが、砂糖、にんにくペースト、粉末しょうゆ（小麦・大豆）、食塩、香辛料、小麦粉、植物油脂（大豆）、大豆油			
22日 (月)	牛乳	牛乳			
	とうじ 冬至ジュシー	ふた肉、細切こんぶ、白かまぼこ（大豆）、油揚げ（大豆）	米、麦、カルシウム米、田芋、サラダ油（大豆）	人参、しいたけ	しょうゆ、酒、みりん、塩、かつお節、ポークブイヨン（鶏肉・豚肉）
	き 切り干し大根のおかか和え	チキアギ（大豆）、糸けすり	三温糖	きゅうり、もやし、人参、切干大根	酢、しょうゆ、塩
	とりにく 鶏肉のシークワサー ^や 焼き	とり肉	三温糖	シークワサー果汁	しょうゆ、みりん
23日 (火)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	まーぼー ^{とうら} 麻婆豆腐	木綿豆腐（大豆）、ふた肉、大豆、赤みそ（大豆）	三温糖、ごま油、でん粉、サラダ油（大豆）	玉ねぎ、人参、たけのこ、長ねぎ、にら、きくらげ、しいたけ、しょうが、にんにく	豆板醤（大豆）、オイスターソース、しょうゆ
	かいそうあ 海藻和え	白きくらげ、つのまた、昆布、糸けすり	三温糖	きゅうり、もやし、人参	しょうゆ、酢、塩
	小いわしのから揚げ	小いわし	米粉、でん粉、大豆油		塩、こしょう
24日 (水)	牛乳	牛乳			
	スパゲティナポリタン	ふた肉、ウィンナー（豚肉）	スパゲティ（小麦）、サラダ油（大豆）、オリーブ油	人参、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、マッシュルーム、トマト、にんにく	ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、チャツネ（りんご）、白ワイン、こしょう、塩
	はなやさい 花野菜サラダ		三温糖	ブロッコリー、カリフラワー、人参、きゅうり	しょうゆ、酢、りんご酢、塩
	チキンナゲット	鶏肉、鶏皮、コーンスターチ、パン粉、豚脂、粉末状大豆たん白、しょうゆ、食塩、チキンスープ、香辛料、たん白加水分解物、おろしにんにく、小麦粉、コーングリッツ、植物油脂、コーンスターチ、なたね油、パーム油			
	クリスマスケーキ（大豆）	白飴、砂糖、豆乳（大豆）、米粉、豆乳加工品（大豆）、食用植物油脂、ココアパウダー、食物繊維、製菓ペースト、食用精製加工油脂、でん粉、こんにゃく粉加工品			
25日 (木)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	ヌードルスープ	鶏肉	スパゲッティ（小麦）	玉ねぎ、キャベツ、人参、パセリ、マッシュルーム	塩、こしょう、チキンブイヨン（鶏肉）
	キーマカレー	ふた肉、鶏肉、豚レバー、大豆たんぱく	じゃがいも、サラダ油（大豆）	玉ねぎ、人参、セロリ、かぼちゃ、にんにく	赤ワイン、アレルギーフリーカレーフレーク、ウスターソース、チャツネ（りんご）、カレー粉、塩、チキンブイヨン（鶏肉）
	ほしがた 星型ポテト（大豆）	じゃがいも、なたね油、大豆油、食塩、米粉			
	ミルメークココア（大豆）	砂糖、ぶどう糖、ココア、食塩、植物レシチン（大豆由来）			

〇〇〇〇沖縄市立学校給食センター第2調理場よりお知らせ〇〇〇〇

毎月19日「食育の日」、第3木曜日「琉球料理の日」、月1回「絵本献立」を実施しています。

「食育の日」「琉球料理の日」は沖縄にちなんだ献立を、
「絵本献立」の日は絵本や物語にある料理を給食にとり入れています♪今月は「さかなださかなだ」です！

※各学校の行事等で給食が欠食になることがあります。管轄の学校数が多く、欠食予定日の記載ができません。
欠食に関する問い合わせ等ございましたら、各学校へおねがいいたします。



12月のアレルギー除去食提供日



15日(月)●手作りふいかけ(ごま)
16日(火)●カラフルそぼろ丼(卵)
18日(木)●人参シリシリー(卵)

※お子さんと一緒に、しっかり献立表の確認をお願いします。



寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、沖縄も朝晩寒くなってきましたね!

寒いと、手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎、インフルエンザなどの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。

また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

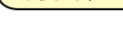
ビタミンA



にんじん



レバー



ほうれん草



うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー



パプリカ



いちご



キウイフルーツ



じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ



サケ



サラダ油



アーモンド

冬至とは・・・?



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置にくるため、昼が短く、夜が長くなります。昔は太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、県外ではゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

沖縄では「トゥンジー(冬至)ジュシー」を食べる風習があるよ!

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんぎん
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん
(うどん)

