

《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			
	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	たまねぎ、人参、セロリ、しめじ、マッシュルーム、りんご、ピーマン、にんにく	豚骨（豚肉）、赤ワイン、ハヤシルー（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
	オムレツ	卵、果糖ぶどう糖液糖、食塩、でん粉、ゼラチン（一部に大豆を含む）			
	パスタサラダ	ツナ	スパゲッティ（小麦）、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	酢（小麦）、こしょう、塩
2日 (火)	牛乳	牛乳			
	ちゅうか 中華おこわ	鶏肉、油揚げ（大豆）	米、大麦、もち米、サラダ油（大豆）、ごま油	人参、きくらげ、たけのこ、椎茸、あお豆（大豆）	花かつお、チキンスープ（鶏肉）、うす口しょうゆ（小麦、大豆）、本みりん、酒、塩
	あはるま 揚げ春巻き	小麦粉、植物油脂（ごま、大豆）、粉あめ、ショートニング（大豆）、食塩、グルテン（小麦）、たまねぎ、きゃべつ、にんじん、もやし、たけのこ、粒状植物性たん白（大豆）、鶏肉、しょうゆ（小麦、大豆）、はるさめ、砂糖、酵母エキス、香辛料、大豆油			
	きゅうか 茎わかめの中華あえ	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、人参、小松菜	濃口醤油（小麦、大豆）、酢、塩
3日 (水)	牛乳	牛乳			
	わかめごはん		米		だしごみわかめ
	あさりとキャベツのみそ汁	あさり、油揚げ（大豆）、白みそ（大豆）、赤みそ（大豆）		キャベツ、しめじ、人参、小松菜	花かつお
	レバー入り白ごまつくね	鶏肉、たまねぎ、白ごま、パン粉（小麦）、鶏レバー、砂糖、食塩、香辛料、でん粉、植物油脂、豚脂（豚肉）、粒状大豆たん白（大豆）、なたね油、みりん、こしょう、しょうゆ、果糖ぶどう糖液糖、醸造酢			
	ごもひ 五目煮	鶏肉、チキアギ	サラダ油（大豆）、三温糖	大根、人参、ごぼう、こんにゃく、椎茸、いんげん、生姜	濃口醤油、本みりん、酒、塩、花かつお

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
4日 (木)	牛乳	牛乳			
	バーガーパン		バーガーパン（小麦、乳、大豆）		
	ABCマカロニスープ	無添加ベーコン（豚肉）、鶏肉、レンズ豆、赤いんげん豆	ABCマカロニ（小麦）、じゃがいも、サラダ油（大豆）	人参、たまねぎ、ズッキーニ、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
	しろみぎかな 白身魚フライ	スケソウダラ、パン粉（小麦）、小麦粉、粉末加工油脂、還元水あめ、でんぷん、植物油脂、食塩、加工油脂、米粉（一部に大豆含む）、大豆油			
	ナッツ入りコールスロー		アーモンド、ノンエッグマヨネーズ、三温糖	キャベツ、きゅうり、人参、あお豆（大豆）、コーン	コーンクリーミードレッシング、酢、塩、こしょう
	スライスチーズ（中学のみ）	ナチュラルチーズ（乳）			
5日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	あつあつ やさい うまに 厚揚げと野菜の旨煮	厚揚げ（大豆）、鶏肉	じゃがいも、里芋、サラダ油（大豆）、三温糖	大根、人参、たまねぎ、椎茸、こんにゃく、いんげん、しょうが	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 いそべや 磯辺焼き	ちくわ、豆乳（大豆）、青のり	ノンエッグマヨネーズ		
	なっとう 納豆みそ	納豆（大豆）、豚肉、糸けすり、麦みそ（大豆）	三温糖、サラダ油（大豆）	ねぎ、生姜	本みりん、酒
8日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	だいこん マーボー大根	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、ごま油、でん粉	大根、たまねぎ、人参、たけのこ、木くらげ、椎茸、にら、生姜、にんにく	トウバンジャン、ボークフィヨン（鶏肉、豚肉）、テンメンジャン（小麦、大豆）、濃口醤油、塩
	ぎょうざ	ぎゃべつ、たまねぎ、にら、豚肉、豚脂（豚肉）、でん粉加工食品、香味油（豚肉）、しょうゆ（小麦、大豆）、酵母エキス、食塩、砂糖、しょうがペースト、小麦粉、小麦たん白（小麦）			
	パパイヤと はるさめ あ 春雨の和えもの	無添加ハム（豚肉、大豆）	春雨、三温糖、ごま油	パパイヤ、人参、きゅうり	濃口醤油、酢、塩
9日 (火)	牛乳	牛乳			
	ミートスバゲティ	豚肉、豚レバー、大豆	スバゲティ（小麦）、サラダ油（大豆）、三温糖	たまねぎ、人参、セロリー、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、トマト缶	赤ワイン、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
	とりにく 鶏肉のマーマレードソース焼き	鶏肉	三温糖、マーマレード		塩、白ワイン、うす口しょうゆ
	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
10日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	みそけんちん汁	油揚げ（大豆）、赤みそ（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
	ちくさや 干草焼き	卵、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、鶏肉、植物油脂（大豆）、プロセスチーズ（乳）、砂糖、醤油（小麦、大豆）、かつお節エキス、食塩、しいたけ、発酵調味料、酵母エキス			
	ひじきと大豆の磯煮	ひじき、豚肉、大豆、チキアキ	サラダ油（大豆）、三温糖	人参、こんにゃく、にら	濃口醤油、本みりん、塩、花かつお
11日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	コンソメスープ	鶏肉、無添加ベーコン（豚肉）	じゃがいも、サラダ油（大豆）	人参、たまねぎ、大根	豚骨（豚肉）、乾パセリ、うす口しょうゆ、塩、こしょう
	まめい 豆入りドライカレー	ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、豚肉、豚レバー、大豆	サラダ油（大豆）	人参、たまねぎ、コーン、マッシュルーム、りんご、ブルーベリー、ピーマン、にんにく	赤ワイン、カレー粉、ケチャップ、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）、ウスターソース、塩、こしょう
	パイン入りサラダ		三温糖、オリーブオイル	キャベツ、きゅうり、人参、パイナップル、シークワーサー果汁	酢、塩
12日 (金)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン（小麦、乳、大豆）		
	●クラムチャウダー（乳）	あさり、無添加ベーコン（豚肉）、レンズ豆、白花豆、白いんげん豆、牛乳、生クリーム（乳）	じゃがいも、小麦粉、サラダ油（大豆）	たまねぎ、人参、マッシュルーム、コーン、ウージパウダー	豚骨（豚肉）、乾パセリ、塩、こしょう、ホワイトルウ（小麦、乳、牛肉、鶏肉、大豆）
	ハンバーグのきのこソース	ハンバーグ（大豆、鶏肉、豚肉）	三温糖、でん粉	しめじ、えのきだけ	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
	くだもの			みかん（予定）	

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
15日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごちく 五目うどん	豚肉、なると、油揚げ（大豆）	うどん（小麦）、サラダ油（大豆）、三温糖	人参、たまねぎ、はくさい、椎茸、パクチョイ、長ねぎ	花かつお、濃口醤油、本みりん、酒、塩
	ひら 平つくねあんかけ	キャベツ入り平つくね（鶏肉、豚肉）	三温糖、でん粉	生姜	濃口醤油、酒、本みりん、花かつお
	れんこんの <sup>わふう</sup> 和風マヨあえ	ちくわ、糸けすり	ノンエッグマヨネーズ、三温糖	れんこん、人参、きゅうり、小松菜、コーン	酢、濃口醤油、塩
	うまかってん（小・中学校）	黒大豆、大豆、ひまわりの種、植物油、食塩、でんぷん、米、ごま、小麦粉、ショートニング（大豆）、アオサ粉		もち米調製品、砂糖、かつおエキス、唐辛子、いわし、しょうゆ（小麦）、	
	ごまなしミニフィッシュ（幼稚園）	カタクチイワシ、砂糖、食塩、澱粉分解物			
16日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ちゅうかどん <sup>ぐ</sup> 中華丼（具）	豚肉、あさり	サラダ油（大豆）、三温糖、でん粉、ごま油	白菜、人参、たまねぎ、だけのこと、きくらげ、椎茸、くわい、赤ピーマン、パクチョイ、にんにく	おろししょうが、オイスターソース、濃口醤油、本みりん、塩
	ちゅうか <sup>か</sup> ●中華たまごスープ（卵）	鶏肉、絹ごし豆腐（大豆）、たまご	サラダ油（大豆）、ごま油、でん粉	コーン、人参、とうがん、長ねぎ	豚骨（豚肉）、うす口しょうゆ、塩、こしょう
	ちゅうか <sup>か</sup> 中華ポテト	さつまいも、植物油脂、グラニュー糖、麦芽糖、赤糖、加工黒糖、還元パラチノース、粉末水あめ、デキストリン、大豆油			
17日 (水)	牛乳	牛乳			
	うっちゃんジュシー	豚肉、白かまぼこ、ひじき	米、大麦、サラダ油（大豆）	人参、椎茸、ねぎ	花かつお、ボークバイオン（鶏肉、豚肉）、うっちゃん粉、カレー粉、うす口しょうゆ、本みりん、酒、塩
	まぐろフライ	まぐろ、パン粉（小麦、大豆）、小麦粉、塩、こしょう、大豆油			
	ふゆやさい <sup>い</sup> 冬野菜のおかかあえ	しらす、糸けすり	三温糖	ほうれん草、小松菜、白菜、大根、きゅうり、人参	濃口醤油、酢
18日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ふゆやさい <sup>い</sup> ●冬野菜シチュー（乳）	鶏肉、白いんげん豆、白花豆、牛乳	じゃがいも、サラダ油（大豆）、小麦粉	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、ウージパウダー	豚骨（豚肉）、ホワイトルウ（小麦、乳、牛肉、鶏肉、大豆）、塩、こしょう
	くるま <sup>ふ</sup> と <sup>とりにく</sup> 鶏肉のナゲット	鶏肉、麩（小麦、大豆）、なたね油、米発酵調味料、醤油（小麦、大豆）、食塩、おろしにんにく、こしょう			
	カラフルゼリーのフルーツあえ		カクテルゼリー（大豆、もも、りんご）、砂糖	パイナップル、黄桃（もも）、みかん、洋なし、ぶどう、さくらんぼ	
19日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	もすくとじゃがいものみそ汁 <sup>しる</sup>	もすく、麦みそ（大豆）、赤みそ（大豆）	じゃがいも	たまねぎ、えのきたけ、小松菜	花かつお
	さばのシークワサーソースかけ	さば	三温糖、でん粉	たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、シークワサー果汁	塩、酒、うす口しょうゆ、酢
	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

## 「一陽来復」、冬至ですよ！

「冬至」は一年で最も昼が短く、夜が長くなる日。この日を境に昼が再び長くなるため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日と考えました。中国など東アジアでも「一陽来復」といって、陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされてきました。日本でもこの日に食べたり、使われてきた食べ物があります。



### 運盛り



「陰」の力が極まるとされた冬至の日に、陰と関わりの深い「ん」の音がつく食べ物食べて「運」を呼び込もうという縁起担ぎからはじまった風習とされています。

### 冬至かぼちゃ



昔の名前で「なんきん」。「運盛り」の中に入るほか、夏にとれて長期間保存ができたかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬ののりきる貴重な栄養源にもなりました。

### ゆず湯



「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いだ風習とされています。太陽のような鮮やかな黄色と爽やかな香りで、寒い冬の生活をリフレッシュします。

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
22日 (月) 	牛乳	牛乳			
	冬至シューシー	豚肉、白かまぼこ、昆布	米、大麦、田芋、サラダ油 (大豆)	人参、こんにゃく、椎茸、ね ぎ	花かつお、ポークパイオン(鶏肉、豚肉)、濃 口醤油、本みりん、酒、塩
	かぼちゃ <sup>てん</sup> 天ぷら	かぼちゃ、小麦粉、でんぷん(小麦)、食塩、なたね油、パーム油、大豆油			
	はく <sup>はい</sup> 白菜のゆずあえ	糸けすり	三温糖	白菜、人参、大根、きゅう り、ゆず、シークワサー果 汁	和風ドレッシング(小麦、大豆、りんご)、う す口しょうゆ、酢
23日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とり <sup>に</sup> 鶏肉と大根の煮つけ	鶏肉、厚揚げ(大豆)、ちく わ	サラダ油(大豆)、三温糖、 ごま油	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、濃口醤油、本みり ん、酒、塩
	こ <sup>うめかおり</sup> 小いわしの梅香あげ	いわし、パン粉(小麦)、小麦粉、加工米粉、梅肉パウダー、食塩、大豆油			
24日 (水) 	牛乳	牛乳			
	クリスマスピラフ	鶏肉、無添加ウインナー(豚 肉)	米、大麦、サラダ油(大豆)	人参、たまねぎ、赤ビーマ ン、コーン、きくらげ、マッ シュルーム、グリーンピース、 にんにく	チキンスープ(鶏肉)、白ワイン、塩、こしょ う
	チキンの <sup>や</sup> パジル焼き	鶏肉	三温糖		パジル粉、塩、濃口醤油、酒、おろしにんにく
	はな <sup>な</sup> やさい花野菜サラダ	無添加ハム(豚肉、大豆)	三温糖、オリーブオイル	ブロッコリー、カリフラ ワー、きゅうり、人参、コー ン	酢、うすくちしょうゆ、塩
25日 (木)	ショア	脱脂粉乳(乳)、マスカット果汁、還元麦芽糖水あめ			
	ごはん		米		
	タコミート	豚肉、牛肉、豚レバー、大豆	サラダ油(大豆)、三温糖	人参、たまねぎ、セロリー、 ビーマン、にんにく	赤ワイン、チリパウダー、ケチャップ、ウス ターソース、塩
	●タコライス <sup>よう</sup> 用サラダ(乳)	チーズ(乳)		キャベツ	
	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)、うす口しょうゆ、塩

## 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、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。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して抵抗力を高め、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



強い抗酸化作用で体を守る



## 共食(きょうしょく)で心を豊かに!

誰かと食事を共にする(共有する)ことを「共食」といいます。家族との共食は、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることができるといったよさがあります。楽しい食事の時間は、子どもたちの心の安定につながり、健やかな成長のためにも大切なものです。

年末年始は、家族や親せきが集まって食卓を囲む機会も多いことと思います。年末年始ならではの料理を味わうこともあるでしょう。行事食の由来や地域の郷土料理、そしてそれぞれのご家庭で受け継がれてきた味などについても、この機会に語り合ってみてはいかがでしょうか。



冬休みは、クリスマスや年末年始、お正月…と、イベントがたくさん! どうしても生活リズムが崩れやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」で冬休み中も規則正しい生活を心がけてください。年明け、元気な子ども達に会えることを楽しみにしています! よいお年をお迎えください。

