

令和8年3月 学校給食予定（アレルギー詳細）献立表

沖縄市立学校給食センター
 沖縄市第二調理場
 937-2700

《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。月はじめで使用した日のみ、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	
2日 (月) 受験応援献立	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米、麦			
	カレー		じゃがいも、サラダ油（大豆）	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、かぼちゃ	アレルギーフリーカレーフレーク、ポークフィヨン（鶏肉、豚肉）、チキンフィヨン（鶏肉）、ウスターソース、リンゴピューレー（りんご）、塩、カレー粉、チャッネ（りんご）	
	とんかつ	豚肉、小麦粉、パン粉（小麦、大豆）、塩、こしょう、にんにく、大豆油				
	フルーツポンチ （効：カラフルボール無し）		カラフルボール、砂糖	パイナップル、みかん、黄桃、洋なし、ぶどう、さくらんぼ、シークワーサー果汁		
3日 (火) ひなまつり献立	牛乳	牛乳				
	桜ちらし		米、砂糖、食用植物油	れんこん、たけのこ、人参、かんぴょう	醸造酢（小麦）、しょうゆ（小麦、大豆）、食塩、桜の花、かつお風味調味料（小麦）、昆布エキス、醸造調味料、みりん、チキンエキス（鶏肉）、煮干しエキス	
	花ふのすまし汁	豆腐（大豆）	花ふ（小麦）	たけのこ、人参、みつば	しょうゆ（小麦、大豆）、みりん、塩、だし昆布、かつお節	
	菜の花とちりめん和え物	しらす、糸けすり	三温糖	菜の花、人参、キャベツ、きゅうり、コーン	しょうゆ、酢（小麦）、塩	
	魚のにんじんソース焼き	ハサ	ノンエッグマヨネーズ（大豆）	裏ごし人参	塩、こしょう	
ひなあられ	もち米、砂糖、寒天、加工でん粉					

ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。



ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しひな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人々の間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

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
4日 (水)	牛乳	牛乳			
	もちきびごはん		米、もちきび		
	さわにわん 沢煮椀	鶏肉		しいたけ、人参、大根、ごぼう、たけのこ	だし昆布、かつお節、塩、しょうゆ、みりん、酒
	厚揚げとチンゲン菜の みそ炒め	豚肉、厚揚げ豆腐(大豆)、 赤みそ(大豆)	ごま油、三温糖、でん粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、チンゲン菜、人参、たけのこ、しいたけ	酒、トウバンジャン(大豆)
くだもの			たんかん(予定)		
5日 (木)	牛乳	牛乳			
	けんさん 県産まぐろとアーサの 炊き込みごはん	アーサ、白かまぼこ、まぐろ	米、麦、サラダ油(大豆)	玉ねぎ、人参、しょうが	塩、しょうゆ、酒、みりん、かつお節
	きり干し大根の おかか和え	チキアギ(大豆)、糸けずり	三温糖	きゅうり、もやし、人参、切干大根	酢、しょうゆ、塩
	きんぴら肉団子	鶏肉、ごぼう、たまねぎ、にんじん、粒状植物たんぱく(大豆)、豚肉、豚脂、ごま、砂糖、植物油(ごま)、みりん、小麦不使用しょうゆ(大豆)、食塩、酵母エキス、香辛料(大豆)、にんにくペースト、しょうがペースト、液状混合調味料、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、清酒、食酢、りんごジュース(りんご)			
	うまかってん	大豆、ひまわりの種、植物油、食塩、黒大豆、でん粉、米、もち米調製品、醤油、砂糖、マルトデキストリン、かつおエキス、唐辛子、いわし、麦芽糖、ごま、小麦粉、ショートニング、あおさ粉、加工でん粉			
6日 (金)	牛乳	牛乳			
	おきなわ 沖縄そば(麺)		沖縄そば(小麦、大豆)		
	おきなわ 沖縄そば(汁)	豚肉、白かまぼこ(大豆)		ねぎ、しょうが	かつお節、しょうゆ、みりん、酒、塩、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)
	さんまいにくちゅう 三枚肉(中3)	豚肉	三温糖		しょうゆ、みりん、酒
	とうふ 豆腐チャンプルー	豆腐(大豆)、ツナ	サラダ油(大豆)	キャベツ、人参、もやし、こまつな	塩、しょうゆ
	パイン缶 (幼・小・中1~2)			パイナップル	砂糖
いわ お祝いケーキ(中3)	砂糖、乳または乳製品を主要原料とする食品、液全卵、小麦粉、液卵白、水あめ、粉末油脂、いちごピューレ、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、クリーム(乳)、ショートニング、いちご濃縮果汁、乳化剤(大豆)、カゼインNa(乳)、乳清ミネラル(乳)				



みんなのこと、これからも誰かがきつと想ってる

世界中の誰よりきつと!

めぐりあえたのもきつと
偶然じゃないよ〜



ご卒業、進級おめでとうございます。上の学校に進むと、これまで親しんできた学校給食がなくなってしまう人もいますね。今までは保護者の方や先生方がみなさんの生活や健康のことを考えてくださったことも多かったと思いますが、これからは自分自身で考えて判断する場面がきつと増えてくることでしょう。食生活や栄養の面からみなさんへのメッセージです。

食べることを大切に!



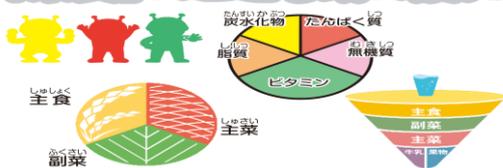
「食べる」はみなさんの「生きる」を支え、健康の入口になり、人と人とのつながりややすなを作りまします。毎日楽しく食べられること、そして食事をする時間を大切にすること。もちろん食べ物大切に扱うことも忘れないでください。

食卓の向こう側にも 思いを寄せられる人に



毎日の食卓。その向こう側には、食べ物を作る人、とる人、育てる人、運ぶ人、お客さんのために品物をそろえてお店を切り盛りする人、そして材料を集め、食べる人の健康を考えながら献立を決め、心を込めて料理を作る人たちがいます。そんな社会の営みによって、ふだんの食生活が成り立っていることに思いを馳せ、感謝する心を忘れないでください。また食べ物を通して地球温暖化や環境問題、貧困や格差といった社会課題にも思いや心を寄せることのできる、優しい人であってほしいと思います。

「栄養」のことも頭の隅に



「どんなものをいつ、どれくらい食べるのか」、そして「今だけでなく、これからの長い先も考えた食べ方」。体のなかでのおもな栄養のはたらきによる食品グループ「五大栄養素」[主食・主菜・副菜]など給食の時間や授業を通して学んできた、食べ方や栄養の知識、そしてバランスよく食べるための技をこれからの生活でも、ぜひ活かしてください。

卒業・進級おめでとう!



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
9日 (月)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	もすく丼(具)	もすく、豚肉、大豆たんぱく	三温糖、サラダ油(大豆)、 でん粉、ごま油	玉ねぎ、コーン、人参、ビー 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
	いろど 彩りナッツサラダ	ツナ	アーモンド、三温糖、オリ ブ油	キャベツ、人参、きゅうり、 コーン	粒入りマスタード、しょうゆ、酢、 塩
	まめ 豆ポテトのカップ焼き	大豆、チーズ(乳)	じゃがいも、ノンエッグマヨ ネーズ(大豆)	あお豆(大豆)	カレー粉
10日 (火)	牛乳	牛乳			
	げんまい 玄米ごはん		米、玄米		
	ちゅうか 中華つくねスープ	中華風つくね(小麦、ごま、 大豆、鶏肉、豚肉)	はるさめ、ごま油	人参、白菜、しいたけ	塩、こしょう、しょうゆ、チキンブ イオン(鶏肉)、かつお節
	ホイコーロー	豚肉、厚あげ豆腐(大豆)、 赤みそ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)、 でん粉、ごま油	キャベツ、人参、玉ねぎ、た けのこ、ピーマン、赤ピーマ ン、しょうが、にんにく	テンメンジャン(小麦、大豆)、 しょうゆ、酒、豆板醤(大豆)、塩
	二ろまんじゅう	キャベツ、にら、豚肉、豚脂、粒状性たんぱく(大豆)、でん粉、砂糖、しょうゆ(小麦、大豆)、しょうが、酵母エキス、にんにく、食塩、小麦粉、加工でん粉、グルコマンナン、なたね油			
11日 (水)	牛乳	牛乳			
	はるやさい 春野菜のパベロンチーノ	ベーコン(豚肉)	スバゲティ(小麦)、サラダ 油(大豆)	人参、玉ねぎ、しめじ、グ リーンアスパラ、菜の花、 マッシュルーム、にんにく	しょうゆ、ポークフィヨン(鶏肉、 豚肉)、一味唐辛子、塩、こしょう
	まめ ポテトと豆のサラダ	ひよこ豆、青えんどう豆、赤 いんげん豆、ツナ	じゃがいも、ノンエッグマヨ ネーズ(大豆)、三温糖	きゅうり、人参	酢、しょうゆ、塩、こしょう
	ポテトカップグラタン	ショートニング、乾燥マッシュポテト、スイートコーン、おから(大豆)、米粉、豆乳(大豆)、コーンパウダー、粉末水あめ、水溶性食物繊維、砂糖、ソテーオニオン、食塩、大豆粉、酵母エキス			
	ヨーグルト	脱脂粉乳、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、全粉乳、ゼラチン、寒天、乳酸カルシウム			
12日 (木)	牛乳	牛乳			
	あおな 青菜ごはん		米		香りごはんの素青菜
	たまご ●クーリジシ(卵)	豚肉、卵、白かまぼこ(大 豆)		とうがん、こんにゃく、しい たけ	かつお節、塩、しょうゆ、ポークブ イオン(鶏肉、豚肉)
	タマナーチャンブルー	豚肉、豆腐(大豆)	サラダ油(大豆)、ごま油	もやし、キャベツ、玉ねぎ、 人参、にんにく	しょうゆ、塩、こしょう
	ふとり くるまと鶏肉のナゲット	鶏肉、麩(小麦)、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			
13日 (金) 世界 (アメリカ) の料理 献立	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、大 豆)		
	マンハッタン クラムチャウダー	あさり、ベーコン(豚肉)、 鶏肉、白いんげん豆	じゃがいも、オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、セロリ、 キャベツ、グリーンアスパ ラ、マッシュルーム、トマ ト、パセリ	白ワイン、チキンブイオン(鶏 肉)、豚骨、塩、こしょう
	グレインスサラダ	えんどう豆、ひよこ豆、レン ズ豆、大豆、あずき、ハム (豚肉、大豆)	押麦、もち麦、玄米、赤米、 たかきび、還元でん粉分解 物、三温糖、オリーブ油	キャベツ、人参、きゅうり、 コーン、シークワーサー果汁	酢、しょうゆ
	モチコチキン	鶏肉	三温糖、でん粉、米粉、大豆 油	しょうが、にんにく	しょうゆ、オイスターソース、酒
	ミルク ミルメークコーヒー(幼)	砂糖、インスタントコーヒー、食塩			
いわ お祝いケーキ(幼)	砂糖、米粉、豆乳(大豆)、食用植物油、食物繊維、ストロベリー果汁加工品、おからパウダー(大豆)、食用精製加工油脂、 でん粉				
16日 (月) 絵本 献立 おは えほん	牛乳	牛乳			
	ごこく 五穀ごはん		米、胚芽押麦、もちきび、丸 麦、黒米、赤米		
	なめこのみそ汁	絹ごし豆腐(大豆)、赤みそ (大豆)、白みそ(大豆)		なめこ、えのき、しめじ、ね ぎ	かつお節、塩
	●ツナじゃがサラダ(乳)	ツナ、チーズ(乳)	じゃがいも、ノンエッグマヨ ネーズ(大豆)、三温糖	きゅうり	粒入りマスタード、酢、塩
	わふう 和風ハンバーグ	ハンバーグ(豚肉、鶏肉、大 豆)	三温糖	大根おろし、シークワーサー 果汁	しょうゆ、みりん
17日 (火) 卒業 修了	牛乳	牛乳			
	きのこリゾット	鶏肉、ベーコン(豚肉)	米、押麦、オリーブ油	人参、玉ねぎ、しめじ、エリ ンギ、コーン、マッシュルー ム、パセリ	白ワイン、にんにく、塩、こしょ う、しょうゆ、チキンブイオン(鶏 肉)、ポークフィヨン(鶏肉、豚 肉)
	●ごぼうサラダ(ごま)	ハム(豚肉、大豆)	ノンエッグマヨネーズ(大 豆)、ねりごま、ごま、三温 糖	ごぼう、人参、きゅうり	しょうゆ
	さかな 魚のサルサソースかけ	さば	でん粉、大豆油、三温糖、オ リーブ油	トマト、玉ねぎ、きゅうり、 セロリ、レモン果汁、にんに く	酢、塩、こしょう、チリソース(り んご、鶏肉、大豆)
	いわ お祝いケーキ(小)	砂糖、米粉、豆乳(大豆)、食用植物油、食物繊維、ストロベリー果汁加工品、おからパウダー(大豆)、食用精製加工油脂、 でん粉			
スティックチーズ(中)	ナチュラルチーズ(乳)、乳化剤				



そっせん
おめでとう!



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
18日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	シシリアン ライス (具)	牛肉	サラダ油 (大豆)、三温糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、赤ピーマン、人参	リンゴビューレー (りんご)、しょうゆ、酒、みりん
	ポイルキャベツ・ きゅうり			キャベツ、きゅうり	
	ノンエッグ マヨネーズ		ノンエッグマヨネーズ (大豆)		
	コーンスープ	鶏肉	コーンスターチ、サラダ油 (大豆)	コーン、クリームコーン、玉ねぎ、パセリ	ポークからスープ (豚肉)、チキンからスープ (鶏肉)、しょうゆ、塩、こしょう
つくこめこ 手作り米粉の ココアマフィン	豆乳 (大豆)	米粉、はちみつ、きびあまとう、サラダ油 (大豆)、粉糖		ココア、ベーキングパウダー	



保護者の方へ



3月の除去食提供日

12日 (火) ●クーリジシ (卵)
16日 (金) ●ツナじゃがサラダ (乳)
17日 (月) ●ごぼうサラダ (ごま)

※お子さんとしっかりアレルギー詳細献立表を確認してください。誤食の心配がないよう注意してください。



新年度に向けて準備をする機会に

しんねんと はじ かんきょう か ところ からだ ふたん
新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休
ちゅう はやね はやお ところ あさ たいちよう ととの
み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて体調を整えておきましょう。



**春休みも朝ごはんを
しっかり食べよう**

あさごはんを食するためには、早寝早起きも大切です。長期休暇は夜ふかしをしがちです。ゲームやスマートフォンなどを寝る前までやってしまうと、脳も起きてしまい、眠れなくなります。新年度に向けて、しっかりと体調を整えて早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。



3つそろえて春ラララ!

春休み中の食事は、給食のようになるべく「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえて食べることを心がけましょう。朝昼夕、なるべく決まった時間に食べて、よい生活リズムをつくっていくことも元気に過ごすための秘けつです。

主食	ご飯、パン、めん
副菜	野菜を使ったおかずや汁物
主菜	肉、魚、卵、大豆・大豆製品のおかず
その他	牛乳・乳製品、果物 (食事ではとれないときはおやつで)

