幼稚園

令和 2 年 8 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 3 調理場
TEL　989－1324

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。月はじめで使用した日のみ,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 (血や肉,骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
17日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	●夏野菜カレー（乳）	鶏肉,ひきわり大豆,白花豆＆白いんげん豆ペースト,脱脂粉乳（乳）	じゃがいも,小麦粉（小麦）,マーガリン（乳,大豆,豚肉）,大豆油	人参,たまねぎ,かぼちゃ,ゴーヤー,なす,にんにく,プルーンピューレ	赤ワイン,トマトケチャップ,カレー粉,カレールウ（小麦,牛肉,鶏肉,大豆,豚肉）,マドラスカレールウ（小麦,牛肉,大豆,豚肉,りんご）,豚骨（豚肉）,ウスターソース,塩
	福神漬け		さとう	人参,大根,きゅうり,キャベツ,福神漬け（小麦,大豆）	濃口醤油（小麦,大豆）,酢（小麦）
	冷凍みかん			冷凍みかん	
18日 (火)	牛乳	牛乳			
	さっぱり梅雑炊	鶏肉,油揚げ（大豆）	米,麦,大豆油	人参,たまねぎ,白菜,ねぎ,生姜,しめじ,梅肉（りんご,大豆,小麦,オレンジ）	花かつお,チキンブイヨン（鶏）,うすロしょうゆ（大豆,小麦）,塩,ゆかり
	魚の西京焼き	鮭,甘口白みそ（大豆）	さとう	おろししょうが	塩,酒,本みりん
	豚肉とニラの炒めもの	豚肉,厚揚げ豆腐（大豆）	ごま油（ごま,大豆）,大豆油	にら,たまねぎ,人参,キャベツ,木くらげ,おろしにんにく,おろししょうが	酒,濃口醤油,本みりん,塩

日	献立名	赤の食品 (血や肉,骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
19日 (水)	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米,麦		
	冬瓜汁	鶏肉		たまねぎ,とうがん,人参,ねぎ,生姜,椎茸	花かつお,だし昆布,うすロしょうゆ,酒,塩
	ちくわの人参マヨネーズ焼き	ちくわ,脱脂粉乳(乳),普通牛乳（乳）,生クリーム（乳）,青のり	ノンエッグマヨネーズ	人参ペースト	
	青菜と白菜のおかか和え	とりささみ（鶏肉）,糸けずり	さとう	小松菜,白菜,きゅうり,人参,もやし	濃口醤油,酢
20日 (木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン（小麦,乳,大豆）		
	ヌードルスープ	鶏肉,豚肉	スパゲッティ（小麦）,じゃがいも	人参,たまねぎ,しめじ,セロリー,白菜,パセリ缶	豚骨（豚肉）,チキンブイヨン（鶏）,濃口醤油,こしょう,塩
	フレンチサラダ	無添加ベーコン（豚肉,大豆）	オリーブ油,さとう	人参,大根,キャベツ,きゅうり	コーンクリーミードレッシング ,酢,塩
	りんごジャム		りんごジャム（りんご）		
21日 (金)	牛乳	牛乳			
	枝豆としらすのご飯	豚肉,油揚げ（大豆）,しらす干し	米,麦,大豆油,ごま油（ごま,大豆）	大根,人参,長ねぎ,あお豆（大豆）	花かつお,うすロしょうゆ,本みりん,酒,塩
	五目厚焼玉子	鶏卵（卵）	でん粉,さとう,植物油脂	人参,グリーンピース,コーン,たけのこ,しいたけ	だし汁（小麦,大豆）しょうゆ（大豆,小麦）,食塩
	●ゴーヤーのごま和え（ごま）	カットわかめ	白ごま,さとう	ゴーヤー,きゅうり,人参,大根,シークヮーサー果汁	濃口醤油,酢,塩
24日 (月)	牛乳	牛乳			
	トマトリゾット	鶏肉,無添加ベーコン（豚肉,大豆）	米,麦,じゃがいも,さとう,オリーブ油	トマト,たまねぎ,人参,マッシュルーム,にんにく,パセリ缶	豚骨（豚肉）,白ワイン,トマトケチャップ,トマトピューレー,トマトソース（大豆）,塩
	チキンの香草やき	鶏肉	オリーブ油	おろしにんにく,バジル	塩,こしょう
	かぼちゃとアーモンド入りサラダ	無添加ハム（豚肉,大豆,鶏肉）	アーモンド,さとう,オリーブ油	かぼちゃ,ブロッコリー,大根,小松菜,人参	うすロしょうゆ,酢
25日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	沖縄風みそ汁	無添加ポーク（豚肉,鶏肉）,沖縄豆腐（大豆）,白みそ（大豆）,麦みそ（大豆）		人参,たまねぎ,とうがん,もやし,レタス	花かつお,だし昆布
	魚の照り焼き	さば	さとう,でん粉	おろししょうが	塩,酒,濃口醤油,本みりん,かつおだし
	チキナーイリチー	豚肉	大豆油	からし菜,おろしにんにく,おろししょうが,人参,キャベツ,もやし,にら	酒,濃口醤油,塩
26日 (水) 高原小 5年 欠食	牛乳	牛乳			
	ミネストローネ	無添加ベーコン（豚肉,大豆）,鶏肉	じゃがいも,ABCマカロニ（小麦）貝型マカロニ（小麦）	おろしにんにく,人参,たまねぎ,トマト,キャベツ,セロリー,しめじ	豚骨（豚肉）,チキンブイヨン（鶏）,トマトピューレー,塩,こしょう
	はったい粉入り揚げパン	きな粉（大豆）,脱脂粉乳(乳)	コッペパン（小麦,乳,大豆）,大豆油,はったい粉,粉末黒糖,さとう		
	まめっこサラダ	とりささみ（鶏肉）,白いんげん豆,ミックスビーンズ	さとう,オリーブ油	人参,きゅうり,小松菜,大根,あお豆（大豆）,コーン,シークヮーサー果汁	濃口醤油,酢,塩

日	献立名	赤の食品 (血や肉,骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
27日 (木) 高原小 5年 欠食	牛乳	牛乳			
	むぎごはん		米,麦		
	かしわ汁	鶏肉,油揚げ（大豆）		たまねぎ,とうがん,人参,長ねぎ,ごぼう,椎茸	花かつお,だし昆布,うすロしょうゆ,酒,塩
	ひらつくねあんかけ	鶏肉,粒状大豆たん白（大豆）	パン粉（小麦）さとう,でん粉,ラード（豚肉）	玉ねぎ,れんこん,おろししょうが	酒,濃口醤油,本みりん,かつおだし
	切干大根の和え物	ちくわ	さとう,ごま油（ごま,大豆）	切干大根,きゅうり,人参,小松菜,キャベツ	うすロしょうゆ,酢
28日 (金) 高原小 5年 欠食	牛乳	牛乳			
	冷やし中華めん		中華めん（小麦,大豆,ごま）		
	中華スープ	鶏肉		おろししょうが,白菜,チンゲンサイ,人参,ねぎ,えのきたけ,コーン	チキンブイヨン（鶏）,豚骨（豚肉）,酒,うすロしょうゆ,塩
	春巻き	豚肉,大豆粉	小麦粉,水あめ,でん粉,植物油脂（大豆）ラード（豚肉）大豆油,	キャベツ,にんじん,たまねぎ	しょうゆ
	●冷やし中華和え（卵）	錦糸卵(卵,小麦,大豆）,無添加ハム（豚肉,大豆,鶏肉）,カットわかめ	ごま油（ごま,大豆）	きゅうり,もやし,椎茸	塩
	冷やし中華のタレ		でん粉,ごま油（ごま）	りんご果汁（りんご）	醸造酢,しょうゆ（小麦,大豆）
31日 (月)	牛乳	牛乳			
	ウンケージューシー	豚肉,細切昆布,チキアギ（大豆）,ひきわり大豆	米,麦,大豆油	人参,ねぎ,椎茸	花かつお,ポークブイヨン（鶏肉,豚肉）,濃口醤油,うすロしょうゆ,本みりん,酒,塩
	魚のから揚げ 甘酢ソースがけ	グルクン	でん粉,さとう,ごま油（ごま,大豆）,大豆油	おろししょうが,	塩,こしょう,濃口醤油,酒,本みりん,酢
	もーういとゴーヤーのツナ和え	ツナ	さとう	モーウイ,きゅうり,大根,ゴーヤー,人参,シークヮーサー果汁	うすロしょうゆ,酢,塩

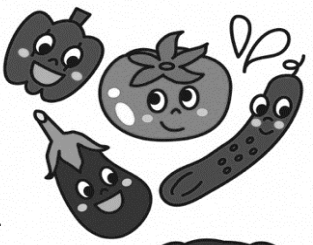
献立表は,沖縄市学校給食センターのホームページに毎月記載しております。

短い夏休みが過ぎても沖縄はまだ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

朝ごはんは必ず食べましょう。

●1日を元気にスタートするための大切 なエネルギー源です。
●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。

夏野菜をしっかり食べましょう。



●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。

こまめに水分をとりましょう。

●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。

冷たい物は、ほどほどにしましょう。

●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

野菜料理を＋1皿食べましょう。

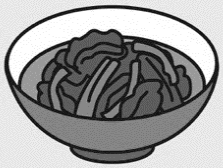
野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜（うち緑黄色野菜120g）をとることを目標※としていますが、下図のように、どの年代においても不足している現状があります。

※厚生労働省「健康日本21（第二次）」

加熱すれば「かさ」を減らすことができ、生のままよりたくさんの量を食べられます。

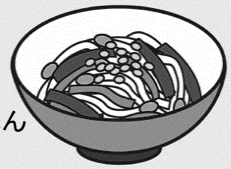
例えば、こんなもので＋1皿

青菜のおひたし



ほうれん草や小松菜をゆで、しょうゆ、みりんなどで調味しただし汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK！

ナムル風あえ物



細切りのにんじんとピーマン、もやしを電子レンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、すりごまであえる。

みそ汁やスープ

いつもの具材に野菜を1～2種類プラスする。

ほかにも、、、

さばのみそ煮の缶詰＋野菜

缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

カップめん＋野菜

ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

小鉢や小皿1皿分の野菜料理を70g程度と考えると、あと1皿食べれば目標値に近づくことができ、食事のバランスも整いやすくなります。いつもの食事に「＋1皿」の野菜料理を意識してみませんか？

しっかり食べて夏ばて予防！

夏は、冷たいものやそうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？　暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。夏バテの予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB1を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。

そうめんだけでなく卵やハム、野菜など+1品を食事に取り入れでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。また、朝・昼・夜、１日３食のリズムを守り夏バテにならないように気をつけましょう。

暑い夏も元気に乗りきりましょう！