



令和6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1調理場

929-4776

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(義務表示)にくるみが追加になりました。

「くるみ」の取扱事業者がアレルギー表示を適切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 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. 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、大豆油を使用する場合があります。

9. オイスターソースにはかきエキスが含まれています。

※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記載してあります。



※毎週木曜日は幼稚園欠食です。

日	献立名 <small>コンダテ、メイ</small>	赤の食品 <small>(おもに体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのものになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるものになる)</small>	調味料
1日 (金)	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、絹ごし豆腐(大豆)		ねぎ	しょうゆ(小麦、大豆)、塩、かつお節、だし昆布
	なまめい 菜の花入り和え物	しらす干し、ちくわ	三温糖、ごま油	菜の花、にんじん、キャベツ、きゅうり	しょうゆ、特濃酢(小麦)、塩
	はながたとうふ 花型豆腐バーグのあんかけ	花形豆腐ハンバーグ(大豆、鶏肉)	三温糖、でん粉	長ねぎ	おろししょうが、しょうゆ、塩、かつお節
ひなあられ	のり	もち米、砂糖		しょうゆ(大豆)	
4日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とんじり 豚汁	豚肉、油揚げ(大豆)、 麦みそ(大豆)、白みそ(大豆)	サラダ油(大豆)、こんにゃく、里芋	白菜、にんじん、ごぼう、長ねぎ	酒、かつお節
	ひじきのいため煮	鶏肉、ひじき、大豆、油揚げ(大豆)	三温糖、サラダ油(大豆)	にんじん、こんにゃく、いんげん	酒、しょうゆ、みりん、塩、かつお節
	さばのカレー風味焼き	さば			カレー粉、こしょう、塩、酒、しょうゆ
いよかん(幼・中学のみ)			いよかん		

ひなまつり献立

受験に勝つ献立

日	献立名 <small>コンダテマイ</small>	赤の食品 <small>(おもに体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのものになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるものになる)</small>	調味料
5日 (火)	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、白花豆、白いんげん豆、脱脂粉乳	じゃがいも、サラダ油 (大豆)	マッシュルーム、にんじん、たまねぎ	パセリ、ホワイトルウ (小麦、乳、大豆、鶏肉、牛肉)、こしょう、豚骨
	コールスローサラダ	ハム (豚肉、大豆)	三温糖、ノンエッグマヨネーズ (大豆)	コーン、キャベツ、きゅうり	酢 (小麦)、しょうゆ、こしょう、塩
	肉団子 <small>にくだんご</small>	鶏肉、粒状植物性たん白 (大豆)、粉末状植物性たん白 (大豆)	砂糖、なたね油、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、植物油、豚脂 (豚肉)	玉ねぎ、水溶性食物繊維	にんにくペースト、酵母エキス、ぶどう糖、塩、香辛料、しょうがペースト、トマトケチャップ、食酢、トマトペースト、小麦不使用しょうゆ (大豆)
いちごクレープ	豆乳 (大豆)、大豆粉 (大豆)	加工油脂、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、麦芽糖、砂糖、水あめ、ぶどう糖果糖液糖、米粉、植物油 (大豆)	いちご、いちご果汁、レモン果汁	小麦不使用しょうゆ (大豆)、乳化剤 (大豆)	
6日 (水)	牛乳	牛乳			
	煮込みうどん <small>にこ</small>	豚肉、油揚げ (大豆)	うどん (小麦)、三温糖、サラダ油 (大豆)	白菜、小松菜、にんじん、長ねぎ、生姜、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節
	ごぼうの和え物 <small>あきもの</small>	ツナ	三温糖、オリーブ油	ごぼう、きゅうり、コーン	フレンチドレッシング、特濃酢、塩、こしょう
	かぼちゃひき肉フライ <small>かぼ</small>	豚肉、粒状植物性たん白 (大豆)	大豆油、砂糖、豚脂 (豚肉)、でん粉、パン粉 (小麦)、でん粉 (大豆)、小麦粉、植物油脂、デキストリン	かぼちゃ、玉ねぎ	しょうゆ (小麦、大豆)、発酵調味料、小麦グルテン酵素分解物 (小麦)、ウスターソース (大豆、りんご)、香辛料
バナナ (中学のみ)			バナナ		
7日 (木)	牛乳	牛乳			
	五目ごはん <small>ごもく</small>	鶏肉、ひじき、油揚げ (大豆)	米、カルシウム米、サラダ油 (大豆)	しいたけ、ごぼう、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節
	白菜のそぼろ炒め <small>はくさい</small>	豚肉、鶏肉、厚揚げ (大豆)	サラダ油 (大豆)、でん粉	白菜、にんじん、小松菜、しいたけ	酒、おろししょうが、しょうゆ、みりん、塩
	いわしの梅煮 <small>いわし</small>	いわし	砂糖、水あめ、でん粉		しょうゆ (小麦、大豆)、梅酢、発酵調味料、梅肉ペースト、かつお節、昆布だし
いよかん (小学のみ)			いよかん		
8日 (金)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	チキンカレー	鶏肉、豚レバー、白花豆、白いんげん豆	サラダ油 (大豆)、じゃがいも	生姜、にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン	酒、チャツネ (りんご)、カレー粉、カレールウ (小麦、大豆、鶏肉、牛肉)、豚骨、ウスターソース
	フルーツポンチ		三温糖、サイダー風ゼリー、ぶどうゼリー	みかん、パイナップル、黄桃 (もも)、シークワーサー果汁	
	カルフィッシュ	片口いわし	でんぷん分解物、砂糖、米粉		
	卒業祝いケーキ (中3のみ)	豆乳 (大豆)、大豆粉 (大豆)	砂糖、加工油脂、米粉、水あめ、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、植物油、麦芽糖、粉砂糖、でん粉	いちご、いちご果汁、こんにゃく粉	清涼飲料水、発酵調味料
11日 (月)	牛乳	牛乳			
	スパゲティナポリタン	ベーコン (豚肉)	スパゲティ (小麦)、三温糖、サラダ油 (大豆)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、マッシュルーム	トマトピューレー、ケチャップ、ウスターソース、こしょう、塩、ボークフィオン (鶏肉、豚肉)
	タンカンドレッシングのサラダ	ハム (豚肉、大豆)	三温糖	キャベツ、コーン、きゅうり	塩、こしょう、酢、タンカンドレッシング (小麦、大豆、セラチン)
	オムレツ	液卵白 (卵)、乾燥卵 (卵)、ゼラチン、大豆	果糖ぶどう糖液糖		塩

日	献立名 <small>コンダテマイ</small>	赤の食品 <small>(おもに体をつくるものになる)</small>	黄の食品 <small>(おもにエネルギーのもとになる)</small>	緑の食品 <small>(おもに体の調子を整えるものになる)</small>	調味料
12日 (火) 中学3年 欠食	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	あさりのトマトスープ	あさり、ベーコン(豚肉)、大豆	じゃがいも、サラダ油(大豆)	大根、にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく、トマト	酒、トマトピューレー、塩、こしょう、豚骨
	やさいソテー	ハム(豚肉、大豆)	サラダ油(大豆)	いんげん、キャベツ、にんじん、コーン、もやし、しめじ	塩、しょうゆ、おろしにんにく、オレガノ
	チキンのマーマレード焼き	鶏肉	マーマレード、三温糖		白ワイン、しょうゆ、こしょう
13日 (水) 中学3年 欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	デークニー汁	鶏肉	サラダ油(大豆)	大根、にんじん、小松菜	しょうゆ、塩、かつお節、酒
	クープイリチー	豚肉、昆布、細切りかまぼこ	三温糖、サラダ油(大豆)	こんにゃく	みりん、しょうゆ、酒、かつお節
	ちきあぎ	すり身タチウオ、すり身スケソウ、粉末状大豆たん白(大豆)	タピオカ、なたね油、大豆油、加工でん粉、砂糖	にんじん、ごぼう	塩、米発酵調味料、たん白加水分解物
14日 (木) 中学3年 欠食	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	まーぼーどうふ 麻婆豆腐	沖縄豆腐(大豆)、豚肉、豚レバー、大豆、赤みそ(大豆)	三温糖、ごま油、でん粉、サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、にら、きくらげ、しいたけ、生姜、にんにく	豆板醤、テンメンジャン(小麦、大豆)、しょうゆ、酒、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)
	●キャベツのゆず和え(ごま)	鶏肉	三温糖、ごま	キャベツ、大根、小松菜、にんじん、ゆず	しょうゆ、酢
	はるま 春巻き	豚肉	大豆油、植物油脂(大豆)、豚脂(豚肉)、はるさめ、でん粉、小麦粉、砂糖、粉あめ、ショートニング(大豆)、米粉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ	しょうゆ(小麦、大豆)、しょうがペースト、ポークフィヨン(豚肉)、ポークエキス(豚肉)、発酵調味料、酵母エキス、たん白加水分解物(小麦)、香辛料、塩
15日 (金) 中学3年 欠食 献立 絵本	牛乳	牛乳			
	ケチャップライス	鶏肉	米、麦、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、マッシュルーム	ケチャップ、パプリカ粉、塩、こしょう、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)
	ごぼうとナッツのサラダ	ツナ	アーモンド、ノンエッグマヨネーズ(大豆)、三温糖	ごぼう、きゅうり、にんじん	塩、こしょう、しょうゆ
	オムライスシート	卵	糖類、なたね油、でん粉		しょうゆ(小麦、大豆)、かつおエキス、濃縮煮干しだし、塩
	クチャップ お祝いいちごゼリー (幼のみ)	豆乳クリーム(大豆)	砂糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、植物油脂、砂糖類、ぶどう糖、水あめ	いちご、いちご果汁	トマトケチャップ
18日 (月) 幼稚園 欠食 (修了式) 中学3年 欠食	牛乳	牛乳			
	いろど 彩りチャーハン	豚肉、ウィンナー(豚肉)、ベーコン(豚肉)	米、麦、サラダ油(大豆)	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、コーン	チキンフィヨン(鶏肉)、酒、しょうゆ、おろしにんにく、塩、こしょう
	はっほうさい 八宝菜	豚肉	でん粉、サラダ油(大豆)、ごま油	にんじん、たまねぎ、白菜、ピーマン、しめじ、たけのこ、きくらげ、にんにく、生姜	酒、チキンフィヨン(鶏肉)、しょうゆ、みりん、塩
	ポークシューマイ	鶏肉、豚肉、みそ(大豆)、大豆粉(大豆)	パン粉(小麦)、でん粉加工食品、砂糖、粉あめ、豚脂(豚肉)、小麦粉、水あめ混合異性化液糖	たまねぎ	ソテーオニオン、しょうがペースト、しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、香辛料、塩、酵母エキスパウダー
	お祝いいちごゼリー (中学のみ)	豆乳クリーム(大豆)	砂糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、植物油脂、砂糖類、ぶどう糖、水あめ	いちご、いちご果汁	

日	献立名 コンテマイ	赤の食品 (おもに体をつくるものになる)	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のになる)	調味料
19日	牛乳	牛乳			
(火)	ごはん		米		
	さつまい 汁	油揚げ(大豆)、麦みそ (大豆)	さつまいも	大根、にんじん、長ね ぎ、こんにゃく	かつお節、だし昆布
幼稚園 欠食 (春休み)	ひじきのツナ和え	ひじき、ツナ	三温糖、オリーブ油	きゅうり、もやし、小松 菜、にんじん	しょうゆ、酢、塩
中学校 欠食 (修了式)	ゆーりんちー 油淋鶏	鶏肉	大豆油、米粉、でん粉、 三温糖	長ねぎ	塩、こしょう、酒、おろししょう が、おろしにんにく、しょうゆ、 酢
	いわ お祝いいちごゼリー (小学のみ)	豆乳クリーム(大豆)	砂糖、砂糖・ぶどう糖果 糖液糖、植物油脂、砂糖 類、ぶどう糖、水あめ	いちご、いちご果汁	

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。
 早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。
 この1年間の給食時間を振り返ってみると、
 準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、
 苦手だった物が食べられるようになったり、
 時間内に食べ終われるようになったりと、
 一人ひとりが大きく成長した様子がかがえます。
 日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



そのひとことが...



日ごろの食生活を振り返ろう!

食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

毎日の食事を楽しんでますか?

*** 今月の絵本献立の紹介 ***

「お母さんやっぱり大好き」

当り前の毎日も周りの人のサポートあってこそ...感謝の気持ち伝えてみませんか♡

みんなのそのひとことが、毎日のエネルギーになっています。