

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
 沖縄市第二調理場
 937-2700

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ゲン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・ご飯物などです。

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、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	赤の食品 <small>(おもに体をつくるもとになる)</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とになる)</small>	調味料
1日 (金)	牛乳	牛乳			
	桜ちらし	しらす	米 砂糖、なたね油	れんこん、たけのこ、にんじん、かんぴょう	酢(小麦)、桜の花、みりん、煮干しエキス、チキンエキス(鶏肉)、かつおエキス、昆布エキス、くちなし、しょうゆ(小麦・大豆) 塩
	菜の花のお吸い物	あさり、絹ごし豆腐(大豆)、魚そうめん		なばな、人参、しいたけ、みつば、ゆず	かつお節、だし昆布、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、塩
	大根ときゅうりのシークァーサーあえ	チリメン	三温糖	大根、きゅうり、シークァーサー	酢(小麦)、塩
	ちくわ磯辺天ぷら	魚肉すり身、あおさ	でん粉、さとう、植物油、小麦粉、大豆油		塩
ひなあられ		ひなあられ(アレルゲン無し)			
4日 (月)	牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米、麦		ゆかり
	根菜汁	赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	さといも	大根、金美人参、ごぼう、さんとうさい	かつお節
	ひじき炒め煮	ひじき、ぶた肉、大豆、油揚げ(大豆)、チキアギ(大豆)	三温糖、大豆油	人参、角切り切干大根、小松菜、にら	しょうゆ、みりん、塩、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)、かつお節
	さばの西京焼き	さば、白みそ(大豆)	三温糖		みりん、しょうゆ
	ミルク(ココア)		さとう		ココア(大豆)、食塩
スイートポテト(中学校のみ)		さつまいも、さとう、植物油		食塩	

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるもとになる)</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とになる)</small>	調味料
5日 (火)	牛乳	牛乳			
	沖縄そばめん(小袋)		沖縄そば(小麦、大豆)		
	野菜そば汁	ぶた肉、白かまぼこ(卵なし)(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、料理酒、塩、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)
	ヌンクーグア	ぶた肉、チキアギ(大豆)、油揚げ(大豆)	大豆油	大根、人参、エリンギ、こまつな、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒、塩、かつお節
	ターンムパイ		田芋、小麦、マーガリン(乳、大豆)、さとう、白練あん		
6日 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		
	シカムドゥチ	ぶた肉、黄色かまぼこ(卵なし)(大豆)		とうがん、しいたけ、こんにゃく	しょうが、かつお節、ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)、しょうゆ、塩
	タマナーウサチー	糸けすり	三温糖	キャベツ、もやし、きゅうり、人参、コーン	しょうゆ、特濃酢、塩
	鶏肉のシークァーサー焼き	とり肉	三温糖	シークァーサー	しょうゆ、みりん
	あじつけもすく	もすく	さとう	しょうが、シークァーサー果汁	酢、しょうゆ、かつお節、みりん
7日 (木)	牛乳	牛乳			
	タコライス(玄米ごはん)		米、玄米		
	タコライス(タコスミート)	ぶた肉、豚レバー、大豆たんぱく	大豆油、三温糖	人参、玉ねぎ、ピーマン	大豆たんぱく、赤ワイン、にんにく、ケチャップ、トマトソース(大豆)、ウスターソース(りんご、大豆)、チリソース(りんご、鶏肉、大豆)、チリパウダー、塩
	タコライス●ポイルキャベツ・チーズ(乳)	チーズ(乳)		キャベツ	
	春雨スープ	ミートボール(大豆、鶏肉、豚肉)、茎わかめ	はるさめ、ごま油	大根、人参、コーン	しょうゆ、塩、こしょう、チキンフィヨン(鶏肉)、かつお節
	ソフトブルーン			ブルーン	
8日 (金)	牛乳	牛乳			
	なかよしあげパン(美里幼小・北美幼小)	きな粉(大豆)	なかよしパン(小麦、乳、大豆)、だいたず油、黒糖、三温糖		はったい粉、ミルク(ココア)(大豆)
	黒糖パン(コザ幼小・越来幼小・美原幼小・諸見幼小・中学校)		黒糖パン(小麦、乳、大豆)黒糖		
	麦のポタージュ	鶏肉、白いんげん豆	麦、じゃがいも、大豆油	玉ねぎ、セロリ、人参、コーン、マッシュルーム	チキンフィヨン(鶏肉)、塩、こしょう、アレルゲンフリーシチュー
	コーンサラダ	ツナ	三温糖	コーン、ブロッコリー、カリフラワー	特濃酢、ノンオイルランチ青じそ(小麦・大豆)
	すだちゼリー		水あめ、砂糖、トレハロース	すだち果汁	
11日 (月)	牛乳	牛乳			
	オムライス(チキンライス)	鶏肉	米、カルシウム米、大豆油	マッシュルーム、コーン、人参、玉ねぎ、ピーマン	チキンフィヨン(鶏肉)パプリカパウダー、ケチャップ、鶏骨、塩、こしょう
	オムライス(オムライスシート)	オムライスシート(卵、小麦、大豆)			
	コールスローサラダ	とりささみ		キャベツ、きゅうり、コーン、人参	コールスロートレッシング(アレルギー無し)
	ミニケチャップ				トマトケチャップ
	スイートポテト		さつまいも、さとう、植物油		食塩

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるもとになる)</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とになる)</small>	調味料
12日 (火)	牛乳	牛乳			
	青菜ごはん		米	大根葉、青じそ	食塩
	デークニ汁	とり肉		大根、こまつな、金美人参	しょうゆ、かつお節、塩
	パパヤーのウサチー	ツナ、茎わかめ	三温糖	パパイヤ、きゅうり、人参	特濃酢、しょうゆ、塩
	さばのゆずみそ煮	さば(さば)みそ(大豆)	さとう、米粉		みりん、ゆず、塩
13日 (水)	牛乳	牛乳			
	スパゲティボンゴレ	あさり、ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦)、大豆油	玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、しめじ、マッシュルーム	パセリ、にんにく、塩、こしょう、白ワイン
	コロコロサラダ	ガルバンゾー(ひよこ豆)、マローファットピース(青えんどう豆)、レッドキドニー(赤いんげん豆)、食塩	ノンエッグマヨネーズ(大豆)、三温糖	きゅうり、大根、赤ピーマン、あお豆(大豆)、コーン、シークァーサー	粒入りマスタード、塩
	五種の国産野菜グラタン	豆乳(大豆)、おから	ショートニング、マッシュポテト、米粉、じゃがいも、水あめ、砂糖、植物油	コーン、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草	食塩
	ナッツと魚		アーモンド、かぼちゃの種、カタクチイワシ、ごま、さとう		塩
14日 (木)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、麦		混入費
	イナムドゥチ	ぶた肉、白かまぼこ(卵なし)(大豆)、甘口白みそ(大豆)、白みそ(大豆)		とうがん、ねぎ、こんにゃく、しいたけ	ポークパイオン(鶏肉、豚肉)、かつお節、塩
	●いかとにんにく葉イリチー(いか)	イカ	大豆油	大根、金美人参、こんにゃく、にんにく葉	しょうゆ、みりん、塩
	ウムクジアンダギー		紅芋、もち粉、三温糖、トレハロース、大豆油		
ひじきふりかけ	ひじき	さとう	赤しそ	食塩、昆布、かつおエキス、漁醤	
15日 (金)	牛乳	牛乳			
	なかよしあげパン (コザ幼小・越來幼小・美原幼小・諸見幼小)	きな粉(大豆)	なかよしパン(小麦、乳、大豆)、だいた油、黒糖、三温糖		はったい粉、ミルク(ココア)(大豆)
	紅芋パン (美里幼小・北美幼小・中学校)		紅芋パン(小麦、乳、大豆)紅芋		
	クリームシチュー	鶏肉、白いんげん豆	じゃがいも、大豆油	玉ねぎ、白菜、人参、コーン、マッシュルーム	チキンパイオン(鶏肉)、塩、こしょう、アレルゲンフリーシチュー
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー、カリフラワー、コーン、赤ピーマン	タンカンドレッシング(小麦、大豆、セラチン)
お祝いいちごゼリー	豆乳(大豆)、おから	水あめ、さとう	いちご、いちご果汁		

日	献立名	赤の食品 <small>(おもに体をつくるもとになる)</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とになる)</small>	調味料
18日 (月)	牛乳	牛乳			
	玄米ごはん		米,玄米		
	チキンカレー(乳・小麦なし)	鶏肉,鶏レバー(鶏肉), 国産白いんげん、大豆たんぱく	じゃがいも,大豆油	にんにく,セロリ,人参,玉ねぎ,ピーマン,かぼちゃ	赤ワイン,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(りんご、大豆),リンゴピューレー(りんご),ケチャップ,塩,カレー粉,チャッネ(りんご)
	白玉フルーツ		上新粉、さとう、でん粉	パイン,みかん,ぶどう,黄桃,シークァーサー	
	ゆで卵	卵			
19日 (火)	牛乳	牛乳			
	うっちゃんジュシー	ぶた肉,油揚げ(大豆)	米,押し麦,カルシウム米,大豆油	人参,玉ねぎ,ねぎ,ごぼう,しいたけ	酒,にんにく,うっちゃん粉,カレー粉,みりん,しょうゆ,ポークフィヨン(鶏肉、豚肉),チキンフィヨン(鶏肉),塩
	若鶏のから揚げ	鶏肉	小麦粉、でん粉、パーム油、大麦粉、だいたす油		しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、鶏ガラスープ、酒
	青菜のおかかマヨ和え	糸けすり	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	こまつな,もやし,きゅうり,人参	しょうゆ,塩
	おはぎ	きな粉(大豆)小豆	もち米、トレハロース、さとう、寒天		食塩

給食センター第2調理場お知らせ

※1日：桃の節句献立、4日：中学3年生応援献立、11日：絵本献立「お母さんやっぱり大好き」
 ※今年度の給食終了日
 15日：幼稚園給食終了、18日：中学校給食終了、19日：小学校給食終了



春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう？

● 1日を元気にスタートできる



体温が上がり、体が目覚めます。

● 集中力がアップする



脳にエネルギーが行きわたり、やる気も出てきます。

● うんちが出やすくなる



腸が刺激され、はたらきがよくなります。

● 生活リズムが整う



決まった時間の食事が生活によりリズムを作ります。

ねんかん

1年間

ありがとうございました

今年度も1年間、学校給食、食育の取り組みに深いご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。来年度も職員一同、力を合わせて安全でおいしい給食づくり、子どもたちの体と心を育む力を注いでいきたいと思ひます。

どうぞよろしくお祈ひします。

ありがとうございました



新しい学年、学校でよいスタートが切れるよう、春休み中もいつもどおりの「早起き」「朝ごはん」そして「早寝」を心がけて過ごしてください。