

令和4年12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
098-989-1324

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。

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 パナナ 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 (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 (木)	牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、大麦		
	はるさめ 春雨スープ	鶏肉	春雨	とうがん、人参、長ねぎ、生姜、椎茸	豚骨(豚肉)、チキンスープ(鶏肉)、うす口しょうゆ(小麦、大豆)、酒、塩
	ビビンバ用お肉	牛肉、豚肉、大豆	大豆油、さとう	ウーシパウダー、木くらげ、にんにく、生姜、たまねぎ	豆板醤、酒、濃口醤油(小麦、大豆)、本みりん
2日 (金)	牛乳	牛乳			
	クファージュシー	豚肉、昆布、チキアギ(大豆)	米、大麦、大豆油	人参、ねぎ、椎茸	ポークフィヨン(鶏肉、豚肉)、花かつお、濃口醤油、うす口しょうゆ、本みりん、酒、塩
	とり 鶏肉の照り焼き	鶏肉	水あめ、さとう		濃口醤油、本みりん、おろしにんにく、おろししょうが
	だいこん ●大根とわかめの あもの 和え物(ごま)	わかめ、ちくわ	さとう、ごま	大根、人参、きゅうり	和風ドレッシング(小麦、大豆、りんご)、うす口しょうゆ、塩
5日 (月)	牛乳	牛乳			
	カレーうどん	豚肉、なると、油揚げ(大豆)	冷凍うどん(小麦)	人参、たまねぎ、キャベツ、長ねぎ、椎茸	花かつお、カレールウ(小麦、大豆、鶏肉、牛肉)、カレー粉、塩
	だいがいも 大学芋		さつまいも、大豆油、さとう、水あめ、ごま、でん粉		濃口醤油
	かいそう あもの 海藻の和え物	わかめ、白きくらげ、つまた、昆布、ツナ、ちくわ	さとう、こめ油	人参、きゅうり、大根、シークワサー果汁	濃口醤油、酢、塩

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
6日 (火)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とり 鶏肉と大根の煮つけ	鶏肉、厚揚げ(大豆)	ごんにゃく、さとう、ごま油	人参、大根、生姜、椎茸、絹さや	花かつお、濃口醤油、うす口しょうゆ、本みりん、酒、塩
	ひじき ひじきの佃煮	ひじき、カエリ	さとう		濃口醤油、本みりん、花かつお
7日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	とうがん 冬瓜汁	鶏肉		とうがん、人参、小松菜、ねぎ、生姜、椎茸	花かつお、うす口しょうゆ、酒、塩
	もやし もやし炒め	厚揚げ(大豆)、豚肉	大豆油	もやし、人参、にら	濃口醤油、塩
8日 (木)	牛乳	牛乳			
	とり 鶏ごぼう飯	鶏肉、油揚げ(大豆)	米、大麦、大豆油	人参、ねぎ、しめじ、ごぼう、椎茸	花かつお、濃口醤油、うす口しょうゆ、本みりん、酒、塩、チキンスープ(鶏肉)
	だいこん 大根の甘酢和え		さとう	大根、たくあん、きゅうり、人参	酢、塩
	さかな 魚の塩焼き	さば			酒、塩
9日 (金)	牛乳	牛乳			
	アーサスープ	アーサ、鶏肉	ごま油、でん粉	大根、人参、コーン	豚骨(豚肉)、うす口しょうゆ、塩
	むぎ 麦ごはん		米、大麦		
	タコライスミート	豚肉、牛肉、豚レバー、大豆、レンズ豆	大豆油、さとう	ウーシパウダー、人参、たまねぎ、セロリ、ピーマン、マッシュルーム、にんにく	赤ワイン、チリパウダー、トマトケチャップ、トマトペースト、ウスターソース、塩
12日 (月)	牛乳	牛乳			
	ひじきごはん	ひじき、豚肉、油揚げ(大豆)、大豆	米、大麦、大豆油	人参、ごぼう、椎茸	花かつお、濃口醤油、酒、本みりん、塩
	はくさい 白菜のおかか和え	チキアギ(大豆)、糸けすり	さとう	小松菜、白菜、きゅうり、人参	濃口醤油、酢
	あつあ 厚揚げのそぼろあんかけ	厚揚げ(大豆)、豚肉	さとう、でん粉	たまねぎ、生姜	酒、濃口醤油、本みりん、花かつお
13日 (火)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、大麦		
	まいぼ 麻婆大根	豚肉、沖縄豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	さとう、ごま油、でん粉、大豆油	しょうが、にんにく、人参、たまねぎ、大根、にら、椎茸、木くらげ	豚骨(豚肉)、テンメンジャン(小麦、大豆)、トマトケチャップ、塩、オイスターソース
	はるまき 春巻	おいしい春巻(小麦、豚肉、大豆)	大豆油		
美東中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、大麦		
	まいぼ 麻婆大根	豚肉、沖縄豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	さとう、ごま油、でん粉、大豆油	しょうが、にんにく、人参、たまねぎ、大根、にら、椎茸、木くらげ	豚骨(豚肉)、テンメンジャン(小麦、大豆)、トマトケチャップ、塩、オイスターソース
	はるまき 春巻	おいしい春巻(小麦、豚肉、大豆)	大豆油		
美東中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、大麦		
	まいぼ 麻婆大根	豚肉、沖縄豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	さとう、ごま油、でん粉、大豆油	しょうが、にんにく、人参、たまねぎ、大根、にら、椎茸、木くらげ	豚骨(豚肉)、テンメンジャン(小麦、大豆)、トマトケチャップ、塩、オイスターソース
	はるまき 春巻	おいしい春巻(小麦、豚肉、大豆)	大豆油		
美東中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、大麦		
	まいぼ 麻婆大根	豚肉、沖縄豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	さとう、ごま油、でん粉、大豆油	しょうが、にんにく、人参、たまねぎ、大根、にら、椎茸、木くらげ	豚骨(豚肉)、テンメンジャン(小麦、大豆)、トマトケチャップ、塩、オイスターソース
	はるまき 春巻	おいしい春巻(小麦、豚肉、大豆)	大豆油		
美東中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、大麦		
	まいぼ 麻婆大根	豚肉、沖縄豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	さとう、ごま油、でん粉、大豆油	しょうが、にんにく、人参、たまねぎ、大根、にら、椎茸、木くらげ	豚骨(豚肉)、テンメンジャン(小麦、大豆)、トマトケチャップ、塩、オイスターソース
	はるまき 春巻	おいしい春巻(小麦、豚肉、大豆)	大豆油		
美東中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、大麦		
	まいぼ 麻婆大根	豚肉、沖縄豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	さとう、ごま油、でん粉、大豆油	しょうが、にんにく、人参、たまねぎ、大根、にら、椎茸、木くらげ	豚骨(豚肉)、テンメンジャン(小麦、大豆)、トマトケチャップ、塩、オイスターソース
	はるまき 春巻	おいしい春巻(小麦、豚肉、大豆)	大豆油		
美東中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、大麦		
	まいぼ 麻婆大根	豚肉、沖縄豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	さとう、ごま油、でん粉、大豆油	しょうが、にんにく、人参、たまねぎ、大根、にら、椎茸、木くらげ	豚骨(豚肉)、テンメンジャン(小麦、大豆)、トマトケチャップ、塩、オイスターソース
	はるまき 春巻	おいしい春巻(小麦、豚肉、大豆)	大豆油		
美東中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、大麦		
	まいぼ 麻婆大根	豚肉、沖縄豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	さとう、ごま油、でん粉、大豆油	しょうが、にんにく、人参、たまねぎ、大根、にら、椎茸、木くらげ	豚骨(豚肉)、テンメンジャン(小麦、大豆)、トマトケチャップ、塩、オイスターソース
	はるまき 春巻	おいしい春巻(小麦、豚肉、大豆)	大豆油		
美東中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、大麦		
	まいぼ 麻婆大根	豚肉、沖縄豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	さとう、ごま油、でん粉、大豆油	しょうが、にんにく、人参、たまねぎ、大根、にら、椎茸、木くらげ	豚骨(豚肉)、テンメンジャン(小麦、大豆)、トマトケチャップ、塩、オイスターソース
	はるまき 春巻	おいしい春巻(小麦、豚肉、大豆)	大豆油		
美東中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、大麦		
	まいぼ 麻婆大根	豚肉、沖縄豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	さとう、ごま油、でん粉、大豆油	しょうが、にんにく、人参、たまねぎ、大根、にら、椎茸、木くらげ	豚骨(豚肉)、テンメンジャン(小麦、大豆)、トマトケチャップ、塩、オイスターソース
	はるまき 春巻	おいしい春巻(小麦、豚肉、大豆)	大豆油		
美東中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、大麦		
	まいぼ 麻婆大根	豚肉、沖縄豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	さとう、ごま油、でん粉、大豆油	しょうが、にんにく、人参、たまねぎ、大根、にら、椎茸、木くらげ	豚骨(豚肉)、テンメンジャン(小麦、大豆)、トマトケチャップ、塩、オイスターソース
	はるまき 春巻	おいしい春巻(小麦、豚肉、大豆)	大豆油		
美東中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、大麦		
	まいぼ 麻婆大根	豚肉、沖縄豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	さとう、ごま油、でん粉、大豆油	しょうが、にんにく、人参、たまねぎ、大根、にら、椎茸、木くらげ	豚骨(豚肉)、テンメンジャン(小麦、大豆)、トマトケチャップ、塩、オイスターソース
	はるまき 春巻	おいしい春巻(小麦、豚肉、大豆)	大豆油		
美東中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、大麦		
	まいぼ 麻婆大根	豚肉、沖縄豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	さとう、ごま油、でん粉、大豆油	しょうが、にんにく、人参、たまねぎ、大根、にら、椎茸、木くらげ	豚骨(豚肉)、テンメンジャン(小麦、大豆)、トマトケチャップ、塩、オイスターソース
	はるまき 春巻	おいしい春巻(小麦、豚肉、大豆)	大豆油		
美東中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、大麦		
	まいぼ 麻婆大根	豚肉、沖縄豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	さとう、ごま油、でん粉、大豆油	しょうが、にんにく、人参、たまねぎ、大根、にら、椎茸、木くらげ	豚骨(豚肉)、テンメンジャン(小麦、大豆)、トマトケチャップ、塩、オイスターソース
	はるまき 春巻	おいしい春巻(小麦、豚肉、大豆)	大豆油		
美東中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、大麦		
	まいぼ 麻婆大根	豚肉、沖縄豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	さとう、ごま油、でん粉、大豆油	しょうが、にんにく、人参、たまねぎ、大根、にら、椎茸、木くらげ	豚骨(豚肉)、テンメンジャン(小麦、大豆)、トマトケチャップ、塩、オイスターソース
	はるまき 春巻	おいしい春巻(小麦、豚肉、大豆)	大豆油		
美東中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、大麦		
	まいぼ 麻婆大根	豚肉、沖縄豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	さとう、ごま油、でん粉、大豆油	しょうが、にんにく、人参、たまねぎ、大根、にら、椎茸、木くらげ	豚骨(豚肉)、テンメンジャン(小麦、大豆)、トマトケチャップ、塩、オイスターソース
	はるまき 春巻	おいしい春巻(小麦、豚肉、大豆)	大豆油		
美東中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、大麦		
	まいぼ 麻婆大根	豚肉、沖縄豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	さとう、ごま油、でん粉、大豆油	しょうが、にんにく、人参、たまねぎ、大根、にら、椎茸、木くらげ	豚骨(豚肉)、テンメンジャン(小麦、大豆)、トマトケチャップ、塩、オイスターソース
	はるまき 春巻	おいしい春巻(小麦、豚肉、大豆)	大豆油		
美東中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、大麦		
	まいぼ 麻婆大根	豚肉、沖縄豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	さとう、ごま油、でん粉、大豆油	しょうが、にんにく、人参、たまねぎ、大根、にら、椎茸、木くらげ	豚骨(豚肉)、テンメンジャン(小麦、大豆)、トマトケチャップ、塩、オイスターソース
	はるまき 春巻	おいしい春巻(小麦、豚肉、大豆)	大豆油		
美東中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、大麦		
	まいぼ 麻婆大根	豚肉、沖縄豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	さとう、ごま油、でん粉、大豆油	しょうが、にんにく、人参、たまねぎ、大根、にら、椎茸、木くらげ	豚骨(豚肉)、テンメンジャン(小麦、大豆)、トマトケチャップ、塩、オイスターソース
	はるまき 春巻	おいしい春巻(小麦、豚肉、大豆)	大豆油		
美東中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、大麦		
	まいぼ 麻婆大根	豚肉、沖縄豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	さとう、ごま油、でん粉、大豆油	しょうが、にんにく、人参、たまねぎ、大根、にら、椎茸、木くらげ	豚骨(豚肉)、テンメンジャン(小麦、大豆)、トマトケチャップ、塩、オイスターソース
	はるまき 春巻	おいしい春巻(小麦、豚肉、大豆)	大豆油		
美東中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、大麦		
	まいぼ 麻婆大根	豚肉、沖縄豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	さとう、ごま油、でん粉、大豆油	しょうが、にんにく、人参、たまねぎ、大根、にら、椎茸、木くらげ	豚骨(豚肉)、テンメンジャン(小麦、大豆)、トマトケチャップ、塩、オイスターソース
	はるまき 春巻	おいしい春巻(小麦、豚肉、大豆)	大豆油		
美東中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、大麦		
	まいぼ 麻婆大根	豚肉、沖縄豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	さとう、ごま油、でん粉、大豆油	しょうが、にんにく、人参、たまねぎ、大根、にら、椎茸、木くらげ	豚骨(豚肉)、テンメンジャン(小麦、大豆)、トマトケチャップ、塩、オイスターソース
	はるまき 春巻	おいしい春巻(小麦、豚肉、大豆)	大豆油		
美東中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、大麦		
	まいぼ 麻婆大根	豚肉、沖縄豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	さとう、ごま油、でん粉、大豆油	しょうが、にんにく、人参、たまねぎ、大根、にら、椎茸、木くらげ	豚骨(豚肉)、テンメンジャン(小麦、大豆)、トマトケチャップ、塩、オイスターソース
	はるまき 春巻	おいしい春巻(小麦、豚肉、大豆)	大豆油		
美東中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、大麦		
	まいぼ 麻婆大根	豚肉、沖縄豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	さとう、ごま油、でん粉、大豆油	しょうが、にんにく、人参、たまねぎ、大根、にら、椎茸、木くらげ	豚骨(豚肉)、テンメンジャン(小麦、大豆)、トマトケチャップ、塩、オイスターソース
	はるまき 春巻	おいしい春巻(小麦、豚肉、大豆)	大豆油		
美東中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、大麦		
	まいぼ 麻婆大根	豚肉、沖縄豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	さとう、ごま油、でん粉、大豆油	しょうが、にんにく、人参、たまねぎ、大根、にら、椎茸、木くらげ	豚骨(豚肉)、テンメンジャン(小麦、大豆)、トマトケチャップ、塩、オイスターソース
	はるまき 春巻	おいしい春巻(小麦、豚肉、大豆)	大豆油		
美東中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、大麦		
	まいぼ 麻婆大根	豚肉、沖縄豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	さとう、ごま油、でん粉、大豆油	しょうが、にんにく、人参、たまねぎ、大根、にら、椎茸、木くらげ	豚骨(豚肉)、テンメンジャン(小麦、大豆)、トマトケチャップ、塩、オイスターソース
	はるまき 春巻	おいしい春巻(小麦、豚肉、大豆)	大豆油		
美東中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、大麦		
	まいぼ 麻婆大根	豚肉、沖縄豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	さとう、ごま油、でん粉、大豆油	しょうが、にんにく、人参、たまねぎ、大根、にら、椎茸、木くらげ	豚骨(豚肉)、テンメンジャン(小麦、大豆)、トマトケチャップ、塩、オイスターソース
	はるまき 春巻	おいしい春巻(小麦、豚肉、大豆)	大豆油		
美東中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、大麦		
	まいぼ 麻婆大根	豚肉、沖縄豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	さとう、ごま油、でん粉、大豆油	しょうが、にんにく、人参、たまねぎ、大根、にら、椎茸、木くらげ	豚骨(豚肉)、テンメンジャン(小麦、大豆)、トマトケチャップ、塩、オイスターソース
	はるまき 春巻	おいしい春巻(小麦、豚肉、大豆)	大豆油		
美東中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、大麦		
	まいぼ 麻婆大根	豚肉、沖縄豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	さとう、ごま油、でん粉、大豆油	しょうが、にんにく、人参、たまねぎ、大根、にら、椎茸、木くらげ	豚骨(豚肉)、テンメンジャン(小麦、大豆)、トマトケチャップ、塩、オイスターソース
	はるまき 春巻	おいしい春巻(小麦、豚肉、大豆)	大豆油		
美東中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、大麦		
	まいぼ 麻婆大根	豚肉、沖縄豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	さとう、ごま油、でん粉、大豆油	しょうが、にんにく、人参、たまねぎ、大根、にら、椎茸、木くらげ	豚骨(豚肉)、テンメンジャン(小麦、大豆)、トマトケチャップ、塩、オイスターソース
	はるまき 春巻	おいしい春巻(小麦、豚肉、大豆)	大豆油		
美東中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、大麦		
	まいぼ 麻婆大根	豚肉、沖縄豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	さとう、ごま油、でん粉、大豆油	しょうが、にんにく、人参、たまねぎ、大根、にら、椎茸、木くらげ	豚骨(豚肉)、テンメンジャン(小麦、大豆)、トマトケチャップ、塩、オイスターソース
	はるまき 春巻	おいしい春巻(小麦、豚肉、大豆)	大豆油		
美東中2年 欠食	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、大麦		
	まいぼ 麻婆大根	豚肉、沖縄豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、赤みそ(大豆)	さとう、ごま油、でん粉、大豆油	しょうが、にんにく、人参、たまねぎ、大根、にら、椎茸、木くらげ	豚骨(豚肉)、テンメンジャン(小麦、大豆)、トマトケチャップ、塩、オイスターソース
	はるまき 春巻	おいしい春巻(小麦、豚肉、大豆)	大豆油		
美東中2年 欠食	牛乳	牛乳			

日	献立名	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
14日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	根菜汁	鶏肉、油揚げ(大豆)		大根、人参、椎茸、長ねぎ	花かつお、うす口しょうゆ、酒、塩
	ごぼうの和風マヨネーズ和え	ちくわ	ノンエッグマヨネーズ、さとう	小松菜、白菜、きゅうり、人参、ごぼう、切干大根	うす口しょうゆ、酢、塩
美東中2年 欠食	和風ハンバーグ	FMうす味ハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)	さとう、でん粉	長ねぎ	濃口醤油、本みりん、酒、花かつお
15日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	けんちん汁	沖縄豆腐(大豆)	里芋、こんにゃく、ごま油	人参、椎茸、とうがんと、ごぼう	花かつお、だし昆布、うす口しょうゆ、酒、塩
	野菜の梅かつお和え	ツナ、糸けすり	さとう	大根、きゅうり、人参、梅肉(りんご、大豆)	酢、塩、ゆかり
美東中2年・泡瀬小 6年欠食	魚のみそだれ	さば、甘口白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	さとう		本みりん、花かつお
16日 (金)	牛乳	牛乳			
	いりどりピラフ	鶏肉、無添加ウインナー(豚肉)	米、大麦、大豆油	人参、たまねぎ、赤ピーマン、グリーンピース、コーン、マッシュルーム、にんにく	チキンスープ(鶏肉)、白ワイン、塩、こしょう
	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、さとう	きゅうり、人参、レーズン	塩
	厚揚げのミートソース	厚揚げ(大豆)、豚肉	さとう、でん粉、大豆油	しめじ	ケチャップ、デミグラスソース(小麦、鶏肉)、ウスターソース、おろしにんにく、チリパウダー
泡瀬小6年・美東中2年欠食	かけ				
	ヨーグルト	ソファール元気ヨーグルト(乳、ゼラチン)			
19日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	チムシンジ	豚レバー、豚肉、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	じゃがいも	人参、大根、にら、にんにく	花かつお、豚骨(豚肉)
	チキナーチャンプルー	豚肉、厚揚げ(大豆)	大豆油	からし菜、キャベツ、もやし、人参	濃口醤油、塩
泡瀬小5年・高原小・美東小 欠食 食育の日 によせて	鶏肉のシークワサー	鶏肉	さとう	シークワサー果汁	濃口醤油、本みりん
	風味焼き				
20日 (火)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳、大豆)		
	●マッシュルームスープ(乳)	鶏肉、白花生、白いんげん豆、バター(乳)、脱脂粉乳(乳)、生クリーム(乳)	じゃがいも、大麦、小麦粉(小麦)、大豆油	たまねぎ、人参、エリンギ、マッシュルーム	豚骨(豚肉)、チキンスープ(鶏肉)、塩、こしょう
	キャベツマヨサラダ		ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	フレンチクリーミードレッシング、こしょう
泡瀬小5年	ウインナーのケチャップかけ	無塩せきポークウインナー(豚肉)	さとう、でん粉	トマト缶	トマトソース(大豆)、トマトケチャップ、ウスターソース、濃口醤油
21日 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米、大麦		
	ポークカレー	豚肉、白花生、白いんげん豆	大豆油、じゃがいも、小麦粉(小麦)	人参、たまねぎ、ピーマン、かぼちゃ、にんにく、ウーシパウダー、ブルー	豚骨(豚肉)、ウスターソース、カレー粉、マドラスカレー(小麦、大豆、りんご)、カレールウ(小麦、大豆、鶏肉、牛肉)、塩
	ゆでたまご	卵			
泡瀬小5年・美東小5年欠食	くだもの			あまSUN(予定)	

日	献立名	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
22日 (木)	牛乳	牛乳			
	冬至に よせて	白かまぼこ、昆布、豚肉	米、大麦、田芋、大豆油	人参、椎茸、ねぎ	花かつお、チキンスープ(鶏肉)、濃口醤油、本みりん、酒、塩
	野菜のゆず和え	とりささみ(鶏肉)	さとう	白菜、人参、キャベツ、大根、小松菜、ゆず、シークワサー果汁	酢、塩
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃコロッケ(小麦、大豆)、大豆油		
23日 (金)	牛乳	牛乳			
	ナポリタン	無添加ベーコン(豚肉)、無添加ウインナー(豚肉)	スパゲッティ(小麦)、大豆油、さとう	たまねぎ、人参、ピーマン、にんにく、マッシュルーム	トマトゲチャップ、トマトソース(大豆)、トマトピューレ、ウスターソース、こしょう、塩
	クリスマス によせて	コールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ、さとう、オリーブ油	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	酢、塩
	チキンのから揚げ	鶏肉	でん粉、大豆油		塩こしょう
クリスマス によせて	クリスマスケーキ	お米deクリスマスチョコケーキ(大豆)			
	(乳・卵・小麦不使用)				

揚げ物料理名(揚げ油の使用回数)
5日:大学芋(①)13日:春巻(②)22日:かぼちゃコロッケ(③)23日:チキンのから揚げ(④)廃油

ふゆ やす

冬休みの食生活について

しょうせいかつ

もうすぐ冬休みがはじまります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!

食べ過ぎに気をつけよう!

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、熱器もよくなり、1日の生活リズムが整います。

食事はゆっくりよく噛んで食べ、腹八分を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくならないよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を観ながら、ゲームをしながら、といった“ながら食べ”や時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。

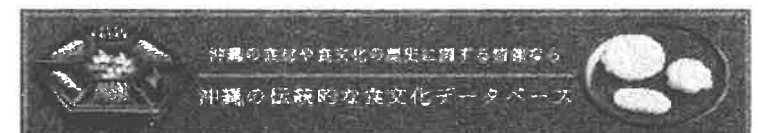
日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でも様々な習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にいただければと思います。



沖縄のお正月は、何を食べるかね～
琉球料理传承人の方から沖縄の食文化を調べるのにとっても役に立ちそうなサイトを教えてもらったよ～! ぜひ、検索してみてくださいね～!

沖縄の食文化に関する情報を検索することが出来ます▶



※QRコードが読み取れない場合は、『沖縄の伝統的な食文化データベース』で検索してください。