

# 2020年3月 学校給食予定献立表（食物アレルギー詳細を含む）①

※材料の都合等により献立や食材を変更する場合があります。 嘉手納町立学校給食共同調理場 TEL 956-3106

## 食物アレルギーをお持ちのご家庭へ

この献立表は、自己管理できるための献立表です。必ず登校前に児童生徒が確認できるようにして下さい。

この献立表は、学校給食に使用される食品、調味料を表示したものです。

※調味料・加工食品等のアレルギー表示については、別紙『学校給食調味料・加工食品等一覧表』で確認ください。

1. 学校給食予定献立表（食物アレルギー詳細を含む）には、食品衛生法で定められた27品目を表示します。

●特定原材料7品目 卵 乳 小麦 そば 落花生（ピーナッツ） えび かに

●特定原材料に準ずる20品目

あわび いか いくら 鮭 さば 大豆 ごま くるみ カシューナッツ 豚肉 牛肉 鶏肉 セラチン りんご パナナ もも オレンジ キウイフルーツ 松茸 山芋

年	組	氏名
---	---	----

- 調理場での揚げ油は、3～4回続けて使用することがあります。
- 貝類（あさり等）、小魚類（チリメン・しらす・カエリ等）、海藻類（もずく・アーサ・のり等）、煮干しだしには、原料にえび・かに・いか等が混入するおそれがあります。
- ハムやベーコン、ウインナーは乳・卵不使用、無添加です。
- マヨネーズは卵不使用です。

日	行事	献立名	おもな材料と体内での働き			調味料
			あかのグループ	きいろのグループ	みどりのグループ	
曜日	欠食等	★毎日牛乳がつきます	おもに体をつくるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	
2		きな粉揚げパン	※きなこ	※学校給食用パン		大豆油、黒糖、三温糖
月		ブロッコピーサラダ	ミックスビーツ、※卵		ブロッコリー、きゅうり、コーン、ソーサー、パセリ	ルシッドレタック、酢
		トマトスープ	レッドポテト、鶏だし骨	じゃが芋、※卵	トマト、玉葱、キャベツ、セリ、パセリ、にんにく	コンヨウ
		麦ごはん 野菜カレー	鶏肉、鶏だし骨、※脱脂粉乳	米、麦 じゃが芋、	人参、玉葱、ピーマン、セリ、生姜、にんにく、ブロッコリー、トマト	カレー粉、カレー粉、小麦粉、大豆油、ウスターソース、三温糖、大豆油
3	受検応援献立	とんかつ フルーツ白玉	※とんかつ	※白玉餅団子	※カレー粉、寒天、りんご、ソーサー	
火		ひなあられ		※ひなあられ		
		竹の子ごはん	鶏肉、※油揚げ	米、麦	竹の子、人参、あお豆、椎茸	花かつお、醤油、みりん、酒、大豆油、醤油、みりん、三温糖、酒
		県産さわらの照り焼き	さわら			花かつお、煮干し、みそ
4	中3欠食	春野菜のみそ汁 みかん	※油揚げ	じゃが芋	キャベツ、玉葱、からし菜、人参、みかん	
水		バーガーパン		※学校給食用パン		
		ハンバーグ	※ハンバーグ			
		カレースープ	鶏肉、鶏だし骨	じゃが芋	玉葱、キャベツ、人参、ほうれん草、パセリ	カレー粉、コンヨウ、醤油
		グリーンサラダ	ミックスビーツ、※卵	ごま	ブロッコリー、きゅうり、カリフラワー、アスパラガス、人参、ソーサー	醤油、酢、三温糖、ごま油、ケチャップ
木		ケチャップ				
		スパゲティナポリタン	※卵、※ピーマン	※スパゲティ	にんにく、玉葱、人参、セリ、マッシュルーム、ピーマン、パセリ	ケチャップ、ピザソース、トマトソース、ウスターソース、カレー油、ワイン、コンヨウ
		鶏唐揚げ	鶏肉		生姜、にんにく	醤油、酒、でん粉、小麦粉、大豆油
		ごぼうサラダ	※卵、	ごま	ごぼう、きゅうり、人参、コーン	ドレッシング、マヨネーズ、醤油、三温糖、酢
		中3：フルーツ盛り合わせ 中3：お祝いデザート		※チョコケーキ 米、麦	いちご、ルシッドレタック、ぶどう	
9	嘉中欠食	麦ごはん 焼売 中華サラダ	※焼売 鶏肉、ひじき	春雨	きゅうり、人参	醤油、酢、ごま油、三温糖
月		中華つくねスープ	※中華風つくね、鶏だし骨		えのきたけ、木くらげ、椎茸、揚げ野菜	酒、醤油、コンヨウ、でん粉
		小6：ちらし寿司 小6：フルーツ盛り合わせ 小6：お祝いデザート		米、麦 ※お灸 米、※五穀米	※ちらし寿司の具、絹さや、人参、いちご、ルシッドレタック、ぶどう	
		雑穀ごはん 県産さわらの西京焼き	さわら、			みそ、醤油、みりん、三温糖、酒
10	中3欠食	野菜炒め 大根のとり煮	※卵 豚肉、厚揚げ		キャベツ、玉葱、小松菜、人参、大根、ねぎ	大豆油、醤油、コンヨウ
火		麦ごはん		米、麦		花かつお、醤油、でん粉
		カバオライス	豚肉、大豆		玉葱、人参、ピーマン、赤ピーマン、パセリ、生姜、にんにく	ごま油、カレー粉、醤油、三温糖、ウスターソース
		春雨サラダ	昆布、※卵	春雨、ごま	人参、きゅうり	醤油、酢、三温糖、ごま油
		中華スープ	※豆腐、※糸かまぼこ、鶏だし骨		えのきたけ、木くらげ、椎茸、揚げ野菜	醤油、酒、醤油、コンヨウ、でん粉
12	中3欠食 幼稚園欠食	麦ごはん 豚肉の生姜焼き	豚肉	米、麦	生姜	三温糖、醤油、みりん、酒
木		卵野菜炒め	卵、※脱脂粉乳、※ピーマン		小松菜、人参、玉葱、コーン、アスパラガス	コンヨウ、酢、大豆油
		菜の花入り澄し汁	※チヌ、昆布		菜の花、竹の子、長ねぎ、生姜	花かつお、醤油
		メキシカンライス	豚肉、牛肉	米	人参、玉葱、コーン、にんにく、あお豆、ピーマン	カレー油、醤油、コンヨウ、ワイン、コンヨウ、カレー粉、ケチャップ、三温糖
金		ポトフ	※ウインナー、鶏だし骨	じゃが芋	人参、玉葱、大根、小松菜	醤油、酒、コンヨウ
		ソーサーサラダ	※粉チーズ		ブロッコリー、キャベツ、人参、きゅうり、コーン	ドレッシング、マヨネーズ、酢、コンヨウ、三温糖
		お祝いデザート		※チョコケーキ		

2020年2月25日発行

## 2020年3月 学校給食予定献立表（食物アレルギー詳細を含む）②

日	行事	献立名	おもな材料と体内での働き			調味料
			あかのグループ	さいろのグループ	みどりのグループ	
曜日	欠食等	★毎日牛乳がつきます	おもに体をつくるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	
16	中3欠食	麦ごはん 肉そぼろ丼（具） 卵スープ	鶏肉、※鶏卵、大豆 卵、※カニ脚肉風かまぼこ	米、麦 ごま	生姜、からし菜、白菜、にんにく 椎茸、パプリカ、ｺｰﾝ	大豆油、黒糖、三温糖 酒、醤油 花かつお、煮干し ｷﾝﾌﾟｲﾝ、醤油 ｺﾝﾖｰ、でん粉
17	中3欠食 幼稚園欠食	いちご 黒米ごはん ウサチ	鶏肉	米、黒米 ごま	切り干し大根、きゅうり、人参 椎茸、こんにやく、ねぎ、生姜	みそ、みりん、三温糖 醤油、酢 醤油、花かつお みそ、醤油、みりん 三温糖、酒
火		中味汁 県産まぐろのみそ焼き	豚中味、豚肉、豚だし骨 まぐろ	ごま		
18	中3欠食 幼稚園欠食 小学校欠食	たらこスパゲティ 小松菜サラダ 手作りカップケーキ	※乾燥たらこ、鶏肉 ※ﾊﾞｰﾝｼﾞ 卵、牛乳	※ｽﾊﾟﾞﾞﾃﾞ ｱｰﾓﾝﾄﾞ粉 ｽｰﾌﾟ ﾚｯｼﾞ ﾔﾑ、ﾌﾛｰﾚｯﾄ	ﾏｯｼﾞｬｰﾙｰﾑ、しめじ、玉葱、赤ﾊﾟｰﾏﾝ ﾊﾟｰﾛ、にんにく 小松菜、きゅうり、もやし、人参	ﾏｰｶﾞﾘﾝ、ｸﾘｰﾌﾞ油 ｺﾝﾖｰ 醤油、三温糖 小麦粉、ｸﾞﾗﾝｳｰ糖 ﾊﾞﾀｰ、ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 粉糖
水						

2020年2月25日発行

## 2020年4月 学校給食予定献立表（食物アレルギー詳細を含む）

日	行事	献立名	おもな材料と体内での働き			調味料
			あかのグループ	さいろのグループ	みどりのグループ	
曜日	欠食等	★毎日牛乳がつきます	おもに体をつくるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	
7	幼稚園欠食 小学校欠食 中1欠食	沖縄そば 煮付け かまぼこ ひじきいため ﾊﾞｯｶ	豚だし骨 豚肉 ※かまぼこ ひじき、豚肉、大豆、※厚揚げ	※沖縄そば	ねぎ ごぼう、人参、ｷﾞﾔｯﾌﾟ、こんにやく ﾊﾞｯｶ	花かつお、煮干し ｷﾝﾌﾟｲﾝ、醤油 みりん、七味唐辛子 醤油、三温糖、みりん 醤油、みりん、三温糖 大豆油
8	幼稚園欠食 小1欠食 中1欠食	ピラフ ハンバーグの ソースがけ 野菜スープ	豚肉、 ※ハンバーグ 白いんげん豆、鶏だし骨 ※ﾊﾞｰﾝｼﾞ	米、麦	人参、玉葱、ﾋﾞｰﾏﾝ、ﾏｯｼﾞｬｰﾙｰﾑ にんにく 玉葱、人参、ﾏｯｼﾞｬｰﾙｰﾑ	大豆油、ｷﾝﾌﾟｲﾝ ｸﾘｰﾌﾞ油、ﾜｲﾝ ｺﾝﾖｰ ｸﾞﾗｯﾌﾟ、ﾃﾞｼﾞ ﾗｲﾝﾌﾞｰ ｸﾞﾗﾝｳｰｽ、三温糖 でん粉、大豆油 ﾜｲﾝ、醤油、ｺﾝﾖｰ
9	幼稚園欠食	麦ごはん 麻婆豆腐 フルーツ白玉	※豆腐、豚肉 大豆	米、麦 ※白玉餅だんご	玉葱、人参、竹の子、椎茸 長ねぎ、ニラ、木くらげ 生姜、にんにく ※ｸﾞｰﾙ-ｯｶﾞｸﾞﾙ りんご、ｼﾞｸﾞｰ、寒天	みそ、ｸﾞﾗｯﾌﾟ ｺﾝﾖｰ、ﾃﾞｼﾞ ﾗｲﾝﾌﾞｰ 豆板醤、ごま油、酒 でん粉、ﾎｰｸﾞ ﾀﾝ
10		小魚のごまがらめ 春色ごはん 魚の塩麹焼き 若竹汁 桜ゼリー	カエリ 大豆、豚肉 さわら わかめ、昆布	ごま 米、麦 ※桜ゼリー	あお豆、ｺｰﾝ、しめじ、人参 竹の子、白菜、えのき、ねぎ	醤油、三温糖、水あめ 大豆油、花かつお ｷﾝﾌﾟｲﾝ、醤油 酒、みりん 塩麹 醤油、花かつお
金						

### げんきに1ねんすごせたかな？

またまた とうじょう「げんきレンジャー」!  
はるやすみを げんきにすごして、あたらしいがくねんに  
すすむひけつを しょうかいするよ



夏休みや冬休みで学んだことから さらにレベルアップしたワザの数々だよ!

#### うごくんジャー

得意ワザは、「ちよかせさんぽ」。着る前に出かけるワザなのだ。でも車の多い道路や、海や川など危ない場所には近づかないでね。

#### たべるんジャー

得意ワザは、時間を決めて食べる「ジャストタイムおやつ」。お皿に分けて量もきめてから食べようね。頭で考えて食べる頭脳ワザなのだ。

#### ねるんジャー

得意ワザは、「きまった時間に寝て起きるワザ」。休み中もなめるべくきまった時間に寝て、きまった時間に起きようね。

#### あらうんジャー

得意ワザは、「食べる前のせっけん手洗い」。体に雑菌をさすウイルスや細菌をシャットアウトする薬草ワザなのだ。

#### みがくんジャー

食べたら歯みがき、休み中もわすれないでね。甘いジュースを飲んだときも歯みがきがおすめだ。時間がないうときは、うがいで口のなかをゆすいでおこうね。

#### いつも元気でニコニコわらえるんジャー

得意ワザは、「食べたら歯みがき」。口のなかをいつもスッキリワザなのだ！ 鏡でみがき残しがないかもチェックできると、さらにいいぞ!

体の調子がよいと、いつも笑顔でいられるね。いつも笑顔でいられると、体の調子もよくなってくる。「食べる」「動く」「休む」そして「清潔や衛生に気を付ける」で、いつもニコニコわらえるんジャー!