

2015
4月

献立表 (アレルギー)

小禄学校給食センター

アレルギー表示義務食品：卵、乳、小麦、ソバ、落花生、エビ、カニ
アレルギー表示推奨食品：アワビ、イカ、イクラ、オレンジ、キウイ、牛肉、クルミ、サケ、サバ、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マツタケ、モモ、ヤマモモ、リンゴ、ゼラチン、カシューナッツ、ゴマ

日	曜日	こ ん だ て	主な材料と体内での働き			
			(あか) 血や肉 骨をつくる	(きいろ) 働く力や 体温となる	(みどり) 体の調子を ととのえる	調味 量
7	火	あわごはん 麻婆豆腐 パンパンシー お祝いいちごゼリー 塩焼きそば	ぶたにく、レバー、沖縄とうふ きぬごしとうふ とりにく	こめ、あわ あぶら、ごまあぶら、さとう でんぷん	たまねぎ、にんじん、にら、たけのこ しょうが、にんにく もやし、きゅうり	豚肉、鶏肉、小麦 大豆 小麦、大豆、鶏肉 豚肉、ゼラチン
8	水	はるまき いんげんのツナ和え 素ごはん もずくスープ	ぶたにく、とりにく、ほたて貝エキス ツナ	さとう、あぶら、水あめ あぶら、はるさめ、ラード、でんぷん こむぎこ、ショートニング、米粉、さとう ごま、さとう	いちご にんじん、たまねぎ、黄ピーマン、もやし チンゲンサイ、キャベツ、にんにく たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ しょうが いんげん、赤ピーマン、コーン	鶏肉 大豆 小麦、大豆
9	木	タコスミート ピザ チーズ お祝いいちごゼリー(中1のみ)	とりにく、もずく、きぬごしとうふ かつおだし 牛肉、豚肉、レバー、大豆	こめ、むぎ ごま	ながねぎ	鶏肉、小麦、大豆
10	金	素ごはん 煮付け 小魚のあめがらめ きよみみかん	ぶたにく、こんぶ、かまぼこ、かつおだし イワシ	あぶら さとう、あぶら アーモンド、ごま、こくとう、さとう	いちご だいこん、にんじん、こんにやく	小麦、大豆 小麦、大豆
13	月	素ごはん チキンカレー たくあんのお漬物 お祝いいちごゼリー (さつき・垣花・小禄小1年のみ)	とりにく、レバー、ひよこめ 豆腐、大豆	こめ、むぎ じゃがいも、こむぎこ、あぶら マーガリン(大豆) ごま、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン にんにく たくあん(大根)、もやし、きゅうり	鶏肉、小麦、大豆 牛肉、豚肉、りんご 小麦、大豆
14	火	あみパン コーンスープ ハワイヤサラダ にくだんご	だっしふんにゅう ベーコン(大豆)、白花豆、白いんげん豆 だっしふんにゅう ツナ	こむぎこ、さとう、ショートニング マーガリン(乳、大豆、豚肉)、こむぎこ 生クリーム	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム コーン、パセリ ハワイヤ、きゅうり	大豆 豚肉、牛肉、小麦 大豆 小麦、大豆、りんご 鶏肉、豚肉 大豆、豚肉、小麦
15	水	素ごはん ワンタンスープ チンジャオロース ニューサマーオレンジ	とりにく、ワンタン(小麦、大豆、豚肉) ぎゅうにく、オイスターソース	こめ、むぎ ごまあぶら あぶら、ごまあぶら、さとう でんぷん	はくさい、にんじん ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、たけのこ にんじん、にんにく ニューサマーオレンジ	鶏肉、小麦、大豆 小麦、大豆
16	木	チキンライス アスパラサラダ 魚のキャベツ焼き	とりにく、レバー ツナ ほき	こめ、マーガリン(大豆)、あぶら ごま、さとう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、コーン にんにく アスパラ、フロッコリー、赤ピーマン たまねぎ、パセリ	鶏肉、牛肉、小麦 大豆 小麦、大豆 大豆
17	金	あわごはん シカドゥチ チーズチャンプルー チーズだいふく	ぶたにく、黄かまぼこ、かつおだし ポーク、とうふ チーズ	こめ、あわ あぶら もちこ、さとう、あぶら、でんぷん	とうがんと、こんにやく、しいたけ キャベツ、からしな、もやし、にんじん	小麦、大豆 小麦、大豆 大豆
20	月	素ごはん ハッシュドビーフ アスパラサラダ お祝いいちごゼリー (小禄南・宇栄原1年のみ)	ぎゅうにく ハム(乳、大豆) 豆腐、大豆	こめ、むぎ マーガリン(乳、大豆、豚肉)、こむぎこ 生クリーム、あぶら さとう、あぶら、水あめ	たまねぎ、にんじん、セロリ、グリーンピース にんにく フロッコリー、カリフラワー、コーン いちご	豚肉、小麦、大豆 牛肉、りんご
21	火	しそごはん あさりのすましじる きんぴらごぼう	アサリ、かつおだし ぶたにく、あぶらあげ、かつおだし	こめ、さとう ごま、あぶら、ごまあぶら、さとう	しそ だいこん、えのき、ねぎ ごぼう、にんじん、ピーマン、たけのこ こんにやく	小麦、大豆 小麦、大豆
22	水	さわらの塩焼き 素ごはん もずく丼 ひとくち肉まん	さわら もずく、ぶたにく、かつおだし ぶたにく	こめ、むぎ あぶら、さとう、でんぷん こむぎこ、さとう、ラード、ごま あぶら、でんぷん 米粉、さとう	たまねぎ、コーン、にんじん、ピーマン しょうが たまねぎ	小麦、大豆、牛肉 小麦、大豆
23	木	カールフィッシュ カレーうどん 野菜コロッケ チーズ 甘夏	イワシ ぶたにく、なると、かつおだし 大豆、ぶたにく チーズ	うどん、こむぎこ、あぶら マーガリン(大豆) じゃがいも、さつまいも、あぶら パンこ(小麦)、米粉、でんぷん、さとう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな たまねぎ、キャベツ、青ねぎ、しいたけ	小麦、大豆 小麦、大豆
24	金	素ごはん ブルゴギ丼 中華ポテト	ぎゅうにく	こめ、むぎ さとう、ごまあぶら さつまいも、水あめ、さとう、ごま はちみつ、あぶら さとう	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ながねぎ アスパラ、しめじ、にんにく	小麦、大豆 小麦、大豆
27	月	冷やしあんず 素ごはん 中華スープ 回鍋肉	とりにく つくね(小麦、鶏肉、豚肉、大豆、ごま) ぶたにく	こめ、むぎ はるさめ あぶら、さとう、ごまあぶら	あんず はくさい、にんじん キャベツ、たけのこ、にんじん、赤ピーマン にら、にんにく、しょうが りんご	豚肉、小麦、大豆 小麦、大豆
28	火	りんご 素ごはん 鶏ごぼう汁 小松菜和え 小いわし梅の香揚げ 鉄分入りごまひじき	とりにく、かつおだし いわし ひじき	こめ、むぎ さとう パン粉(小麦)、こむぎこ、米粉、あぶら ごま、さとう	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ こまつな、もやし、コーン うめぼし、しそ	小麦、大豆 小麦、大豆
30	木	なかなしパン ミネストローネ じゃがいものチーズ煮 ジャム(チョコ大豆)	だっしふんにゅう ベーコン(大豆)、レンズまめ ウインナー、チーズ ひよこめ、えんどう、いんげんまめ だいず、だっしふんにゅう	こむぎこ、さとう、ショートニング マカロニ(小麦) じゃがいも、あぶら あぶら、さとう	にんじん、セロリ、コーン、パセリ、トマト にんにく グリーンピース、たまねぎ、コーン	大豆 鶏肉、牛肉、大豆 小麦 牛肉、大豆、小麦

食事マナーの基本

- ① 食べやすいこと
 - ② 人に不快感を与えないこと
 - ③ その国の食文化や時代などに合っているもの
- 食事マナーといっても、国や地域、食文化や時代、宗教などによっても、大きな違いがあります。ですから人に不快感を与えないことを基本にしながら、食文化に合ったマナーを守っていきましょう。和食の場合、正しいはしづかいが食事がしやすく、見た目も美しいので、きちんとしたはしづかいができるよう、心がけましょう。



配ぜん 正しい置き方をしていますか？

