

令和2年12月 詳細献立表(アレルギー) 那覇市立泊小学校 917-3474

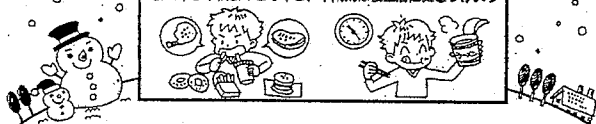
※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。
 学校給食の E=エネルギー P=タンパク質 F=脂質
 基準量 650 Kcal 21.1~32.5 g 14.4~21.7g

表示義務(特定原材料)7品目 卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに その他
 ※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれております。
 ※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。
 ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
 ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料
1	火	ごはん タマナーチャンプルー チムシンジ	豆腐、ベーコン(乳)、豚肉 豚肉、豚レバー、みそ	米 油 じゃがいも	キャベツ、にんじん、たらこ、たまねぎ にんじん、馬鈴薯、にんにく、葉 にんにく、だいこん	
2	水	かやくごはん ささみの和え物 大豆と小魚の黒糖がらめ	鶏肉 鶏肉 大豆、カエリ	米、油 ごま はちみつ、黒糖、アーモンド	こんにやく、にんじん、ごぼう、椎茸、ねぎ ウージパウダー ごまつな、キャベツ、コーン	ドレッシング(小麦)
3	木	ごはん 肉豆腐 ひじきの和え物 あみん	豚肉、焼き豆腐 ひじき	米 さとう、油 さとう、ごま	こんにやく、にんじん、はくさい、 長ねぎ、チンゲン菜、椎茸 ごまつな、キャベツ、にんじん、コーン	
4	金	ポテリヨネーズ コーンスープ ごはん	ベーコン(乳)、チーズ(乳) ベーコン(乳)、鶏肉、スキムミルク	じゃがいも、油、バター(乳) 小麦粉、バター(乳)	たまねぎ、コーン、ピーマン、 赤ピーマン、グリーンピース にんじん、グリーンコーン、たまねぎ	チキンコンソメ(乳・小麦)
7	月	マーボーなす もやしのナムル 焼きうどん	豚肉、豚レバー、豆腐、みそ 豚肉	油、ごま油、かつくり粉 さとう、ごま油、ごま	なす、にんじん、たまねぎ、たらこ、 椎茸、にんにく もやし、きゅうり、にんじん	中華ベース (小麦・かきエキス)
8	火	れんこんチップサラダ さつまバイ	鶏肉、わかめ	油、さとう さつまいも、小麦粉、さとう、油 マーガリン(乳)、パン粉(小麦)	はくさい、ほうれん草、椎茸、ねぎ たまねぎ、にんじん、きくらげ れんこん、キャベツ、きゅうり、コーン レーズン	ドレッシング(小麦)
9	水	ごはん ブレイリチー お餅汁 ごはん	卵、まぐろフレーク、ベーコン(乳) さけ、みそ	米 小麦(小麦)、油 じゃがいも	キャベツ、にんじん、たらこ だいこん、にんじん、長ねぎ、椎茸	
10	木	ごはん もずくどん 具だくさんみそ汁	もずく、豚肉、ベーコン(乳) 豚肉、あぶらあげ、みそ	油、さとう、かつくり粉 じゃがいも	たまねぎ、コーン、赤ピーマン、 ピーマン、とうがん、しょうが だいこん、ごぼう、にんじん、 こんにやく、長ねぎ	
11	金	コーンピラフ チーズインハンバーグ ピーズサラダ	ベーコン(乳)、まぐろフレーク 鶏肉、チーズ(乳)、牛乳 チーズ(乳)、ひよこ豆 青えんどう豆、赤いんげん豆	米、麦、オリーブ油、バター(乳) パン粉(小麦)、牛脂、油、かつくり粉、水 たまねぎ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、 マッシュルーム、ウージパウダー キャベツ、きゅうり、にんじん	
14	月	ごはん 肉じゃが からしなツナあえ 高菜チャーハン	豚肉 まぐろフレーク ハム(乳)、豚肉	米 じゃがいも、さとう、油 さとう	にんじん、こんにやく、たまねぎ、 グリーンピース からし菜、キャベツ、もやし、にんじん	ドレッシング(小麦)
15	火	魚のチリソースかけ ごまドレッシングあえ ごはん	アラスカめいけ ちくわ	さとう、油 ごま	高菜漬、コーン、たまねぎ、赤ピーマン、 ウージパウダー 長ねぎ、たまねぎ キャベツ、ごまつな、もやし	ドレッシング(小麦)
16	水	ポークカレー だいこんサラダ ごはん	豚肉、豚レバー ハム(乳)	油、じゃがいも、小麦粉、 バター(乳)、生クリーム(乳)	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン だいこん、きゅうり	カレールー(小麦・乳) ドレッシング(小麦)
17	木	ごはん チキナーチャンプルー 豚汁	豆腐、ベーコン(乳)、卵 豚肉、みそ	米 小麦(小麦)、油 じゃがいも	からし菜、にんじん だいこん、ごぼう、にんじん、 こんにやく、長ねぎ	
18	金	あげん チリコンカン あまSUN	きな粉(大豆) 大豆、牛肉、豚肉、ベーコン(乳)	コッペパン(小麦・乳)、油、 黒糖、アーモンド、さとう じゃがいも、油、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 グリーンピース、トマト、にんにく あまさん	チキンコンソメ(乳・小麦)
21	月	トンジンジュシー マグロカツ ごまあえ ごはん	豚肉、かまぼこ まぐろ	米、田舎油 パン粉(小麦)、油、かつくり粉 ごま、さとう	にんじん、ねぎ、椎茸、ウージパウダー 小松菜、もやし、キャベツ、にんじん	
22	火	ホイコーロウ 中華スープ ごはん	豚肉、みそ 卵、鶏肉	さとう、かつくり粉、油 かつくり粉	キャベツ、ピーマン、黄ピーマン、たけのこ、 にんじん、長ねぎ、しょうが、にんにく クリームコーン、コーン、チンゲン菜、椎茸	(小麦)
23	水	三色ごはん もずくのスープ ごはん	鶏肉、豚レバー、ひよこ豆、豚汁、すりばし もずく、豆腐	油、さとう、ごま ごま	しょうが、にんじん、ほうれん草、キャベツ えのきたけ、ねぎ、しょうが	
24	木	ビーフストロガノフ にんじんとキャベツのサラダ スパゲティナポリタン	牛肉、豚レバー 鶏肉 鶏肉、豚レバー、ハム(乳)	小麦粉、バター(乳)、 生クリーム(乳)、油 スパゲティ(小麦)、オリーブ油、 さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、 セロリ、マッシュルーム にんじん、キャベツ、コーン たまねぎ、にんじん、ピーマン、 マッシュルーム、にんにく	ハヤシルー(小麦) デミグラスソース(小麦) ミートソース(小麦) デミグラスソース(小麦)
25	金	ブロッコリーサラダ アイスクリーム		さとう アイスクリーム(乳)	ブロッコリー、キャベツ、カリフラワー、赤ピーマン	ドレッシング(小麦)

冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気を付けよう



年齢に食べるものは?

年齢とは江戸時代ごろから食べられていました。
 由来については下記のように語られています。
 ① そばの実が三角形なのでお茶をばらうため。
 ② そばは細くて長いので長寿になるようにという願いを込めて。
 ③ 細工師が金輪を束ねるのにそば粉を使うため、金を束ねる意味。
 また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り
 魚(さけやぶりなど)を食べたりする風習があります。

