

# 令和3年3月 詳細献立表(アレルギー) 那覇市立泊小学校 917-3474

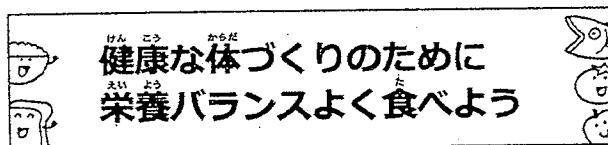
学校給食の E=エネルギー P=タンパク質 F=脂質  
基準量 650 Kcal 21.1~32.5 g 14.4~21.7g

※「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。

| 表示義務(特定原材料)7品目             | その他                                              |
|----------------------------|--------------------------------------------------|
| 卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに | イカ、あさり、タコ、大豆、アーモンド、オイスターソース、貝類、キウイ、魚の皮、ナッツ類、やまいも |

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、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。

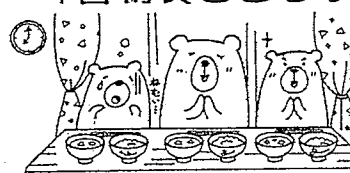
| 日  | 曜日 | こんだて                                                    | (あか)<br>おもに体をつくる<br>もとなる食品                            | (きいろ)<br>おもにエネルギーの<br>もとなる食品                                                                           | (みどり)<br>おもに体の調子を<br>整えるもとなる食品                                                    | 調味料                              |
|----|----|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 1  | 月  | ごはん<br>きんぴらごぼう<br>真だくさんみそ汁                              | 豚肉、チキアキ<br>豚肉、あぶらあげ、みそ                                | 米<br>さとう、油、ごま、ごま油<br>じゃがいも                                                                             | ごぼう、にんじん、こんにゃく<br>だいこん、にんじん、こんにゃく<br>ほうれん草、長ねぎ                                    |                                  |
| 2  | 火  | ごはん<br>煮つけ<br>たくあんときゅうりのごまあえ                            | 豚肉、かまぼこ、厚揚げ、結び昆布                                      | 米<br>さとう<br>ごま、ごま油                                                                                     | こんにゃくにんじん、だいこん、<br>いんげん、しょうが<br>もやし、たくあん、きゅうり                                     |                                  |
| 3  | 水  | ごはん<br>ちらしずし<br>ゆかりあえ<br>あかだし                           | 鶏糸卵<br>鶏肉、卵<br>鶏肉、あぶらあげ、みそ                            | 米、さとう、ごま<br>さとう<br>さとう                                                                                 | かんぴょう、椎茸、にんじん、いんげん<br>きゅうり、だいこん、赤しそ<br>えのきたけ                                      |                                  |
| 4  | 木  | ごはん<br>親子丼<br>さつま汁<br>パウムクーヘン                           | 鶏肉、卵<br>豚肉、あぶらあげ、みそ<br>卵                              | 米<br>油、さとう、かたくり粉<br>さつま芋<br>砂糖、小麦粉、バター、油、黒糖、水あめ、<br>アーモンドカスタードクリーム(乳)、<br>コーンパウダー、アイスワダー、<br>コンスター、でん粉 | たまねぎ、にんじん、長ねぎ、しょうが<br>はくさい、にんじん、椎茸、ねぎ                                             |                                  |
| 5  | 金  | しそ入り炊き込みごはん<br>さばの塩焼き<br>ごまドレッシングあえ                     | 豚肉、かまぼこ<br>さば<br>ちくわ                                  | 米、麦、油<br>ごま<br>米                                                                                       | にんじん、椎茸、しそ、葉<br>キャベツ、にまつな、もやし                                                     | ドレッシング(小麦)                       |
| 8  | 月  | ごはん<br>ホウコーロウ                                           | 豚肉、みそ                                                 | さとう、かたくり粉、油                                                                                            | キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、<br>赤ピーマン、長ねぎ、しょうが、にんじん                                           | (小麦)                             |
| 9  | 火  | ごはん<br>鶏つくねの中巻スープ<br>ジャージャー麺<br>もやしのナムル<br>ミニ肉まん        | 鶏肉、つくね(小麦・オイスターソース)<br>豚肉、鶏レバー、大豆<br>鶏肉               | 春雨、かたくり粉<br>中華めん(小麦)、ごま油、さとう、<br>かたくり粉<br>さとう、ごま油、ごま<br>小麦粉、ラー油、さとう、香味油、ごま油                            | 椎茸、にんじん、チンゲン菜、はくさい<br>にんにく、しょうが、たけのこ、椎茸、<br>にんじん、たまねぎ、長ねぎ、にら<br>もやし、きゅうり、にんじん     | (小麦)                             |
| 10 | 水  | ごはん<br>チキンカレー<br>海藻サラダ                                  | 鶏肉、鶏レバー<br>鶏肉、鶏レバー、ひよこ豆、チーズ(乳)<br>鶏肉、鶏レバー、ひよこ豆、チーズ(乳) | 米<br>じゃがいも、小麦粉、バター(乳)、<br>油、生クリーム(乳)                                                                   | にんにく、たまねぎ、にんじん、<br>ピーマン、ブロッコリー<br>だいこん、きゅうり、コーン                                   | カレー(小麦・乳)<br>ドレッシング(小麦)          |
| 11 | 木  | ごはん<br>にんじんシリシリ<br>ひつまみ汁<br>サターアダーソー<br>2色あげパン(きなこ&ココア) | 豚、ツナ、ベーコン(乳)<br>鶏肉<br>卵<br>きな粉(大豆)、スキムミルク(乳)          | 米<br>油<br>白玉もち<br>小麦粉、さとう、油                                                                            | にんじん、たまねぎ、にら<br>椎茸、しめじ、えのきたけ、まいたけ、<br>にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ                           |                                  |
| 12 | 金  | ごはん<br>ポークビーンズ                                          | 豚肉、ウインナー(小麦)、白いんげん豆、<br>赤いんげん豆、スキムミルク(乳)              | なにかし、パン(小麦・乳)、油、<br>黒糖、アーモンド、さとう<br>じゃがいも、さとう、かたくり粉                                                    | たまねぎ、セロリ、にんじん、<br>にんにく、トマト                                                        | チキンコンソメ(乳・小麦)                    |
| 15 | 月  | ごはん<br>わかめごはん<br>フーイリチー<br>魚汁                           | わかめ<br>卵、まぐろフレーク、ベーコン(乳)<br>アラスカめいけわかめ                | 米、さとう<br>麵(小麦)、油                                                                                       | キャベツ、にんじん、にら<br>だいこん、ねぎ、しょうが                                                      |                                  |
| 16 | 火  | ごはん<br>マーボ豆腐<br>キャベツの中巻サラダ<br>スパゲティミートソース               | 豚肉、鶏レバー、鶏、鶏、豆腐、みそ<br>鶏肉<br>牛肉、豚肉、豚レバー                 | 米<br>油、ごま油、かたくり粉<br>ごま、さとう、ごま油<br>スパゲティ(小麦)、オリーブ油、さとう                                                  | にんじん、たまねぎ、にら、椎茸、にんにく<br>キャベツ、きゅうり、にまつな<br>たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、<br>マッシュルーム、トマトペースト | 中華ベース(小麦・オイスターソース)<br>ミートソース(小麦) |
| 17 | 水  | ごはん<br>ゴーヤーチップス<br>アイスクリーム                              | 鶏肉、鶏レバー、鶏、鶏、豆腐、みそ<br>鶏肉<br>牛肉、豚肉、豚レバー                 | かたくり粉、小麦粉、油<br>アイスクリーム(乳)                                                                              | ゴーヤー                                                                              |                                  |
| 18 | 木  | ごはん<br>パパイアチー<br>シカムウチ<br>寒大豆                           | まぐろフレーク、ベーコン(乳)、チキアキ<br>豚肉、あぶらあげ、かまぼこ<br>そらまめ         | 米<br>油<br>ザラメ、小麦粉、黒糖、水あめ、油、寒梅粉                                                                         | パパイア、にんじん、にら<br>こんにゃく、椎茸、だいこん                                                     |                                  |
| 19 | 金  | ごはん<br>タコライス<br>大根とアサのスープ                               | 豚肉、鶏レバー、ひよこ豆、チーズ(乳)<br>アサ、ベーコン(乳)                     | 米<br>油                                                                                                 | たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、<br>キャベツ、赤ピーマン<br>だいこん、えのきたけ、しょうが                             | チリミックス(小麦・乳)<br>チキンコンソメ(乳・小麦)    |
| 22 | 月  | ごはん<br>ハヤシライス<br>コールスローサラダ<br>クワアジュシー                   | 牛肉、鶏レバー<br>ハム(乳)<br>豚肉、かまぼこ、昆布                        | 米<br>じゃがいも、生クリーム(乳)、<br>小麦粉、バター(乳)、油<br>さとう、ノンエッグマヨネーズ                                                 | にんじん、たまねぎ、しめじ、にんにく<br>キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン<br>にんにく、しょうが                             | ハヤシソース(小麦)<br>デミグラスソース(小麦)       |
| 23 | 火  | ごはん<br>鶏肉のごまてりやき<br>ゴーヤー入り豚しゃぶサラダ                       | 鶏肉<br>鶏肉                                              | 米、油<br>さとう、ごま油、ごま<br>ごま                                                                                | きゅうり、ゴーヤー、赤ピーマン、<br>キャベツ、コーン                                                      |                                  |



わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもしろい働きがあります。健康に過ごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。



## 春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を自覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝食を摂らないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。