

令和6年3月 学校給食予定(アレルギー詳細)献立表

読谷村立学校給食読谷第二調理場

TEL:098-982-8082 FAX:098-982-8088

★アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルゲンを表示しています。

アレルゲンは、表示義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

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(ピーナッツ) 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 バナナ もも りんご まつたけ やまいも

※海藻類(もずく等)・小魚(サカナ等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している 可能性があります。

★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ます。

★調理場での揚げ油は2〜3回続けて使用することがあります。

★鶏がらには、にわたりの卵巣と部位が近いため、処理加工で卵の成分が付着する可能性があります。

★調味料欄に表示がなくても、塩、こしょう、砂糖、酒、みりん、でんぷんを使用する場合があります。

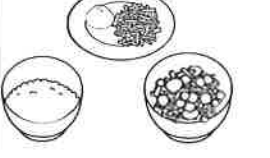
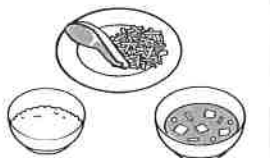
〈その他〉 ◎材料等の都合により、献立や食材を変更する場合があります。

※特に、果物や野菜、魚類は天候や価格によって変更することが多いので、ご理解ください。

◎給食費は、期限内に納めましょう。

日	配膳図	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
1日 (金)		牛乳 読谷人参の炊き込みごはん	牛乳 豚肉	米 こめ油	にんじん しょうが しいたけ たけのこ いんげん	花かつお 酒 ポークフィヨン (豚肉・鶏肉) 醤油(小麦・大豆) シママース
		花型豆腐バーグ	花型豆腐バーグ(大豆・鶏肉)			
		菜の花あえ	ちくわ	ごま 三温糖 卵抜きマヨネーズ (大豆)	菜の花 こまつな もやし コーン	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆)
		ひなあられ	ひなあられ(表示対象アレルゲン:なし)			
		一食当たりの栄養価(小)			エネルギー 466 kcal	たんぱく質 18.1 g
4日 (月)		牛乳 麦ごはん さんまのみぞれ煮	牛乳	米 麦		
		さんまのみぞれ煮(小麦・大豆)				
		ひじき炒め	ひじき 豚肉 油揚げ(大豆) 大豆	三温糖 こめ油	にんじん にら こんにゃく もやし	醤油(小麦・大豆) 本みりん シママース
		春キャベツのみそ汁	赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		キャベツ にんじん たまねぎ	花かつお シママース
		一食当たりの栄養価(小)			エネルギー 484 kcal	たんぱく質 19.4 g

日	配膳図	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
5日 (火)		牛乳	牛乳			
		なかよしあげパン (きな粉)	きな粉(大豆) スキムミルク(乳)	パン(小麦・乳・大豆) 大豆油 三温糖 黒糖		
		なかよしあげパン (ココア)	スキムミルク(乳)	パン(小麦・乳・大豆) 大豆油 三温糖 ココア		
		ブロッコリーソテー	ウインナー(豚肉)	こめ油	ブロッコリー にんじん しめじ コーン	シママース 醤油(小麦・大豆)
6日 (水)		オニオンスープ	ベーコン(豚肉)	こめ油	たまねぎ にんじん パセリ	チキンフイオン (鶏肉) ポークフイオン (豚肉・鶏肉) 醤油(小麦・大豆) シママース コショウ
		ベビーチーズ	ベビーチーズ(乳)			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 572 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 24 g	炭水化物 66.8 g
		さつまポテト	さつまポテト(表示対象アレルゲン: なし)			
7日 (木)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん(増)		米 麦		
		スタミナ丼	豚肉 油揚げ(大豆)	三温糖 でんぷん こめ油	にんじん たまねぎ こまつな だけのこ こんにゃく しいたけ	花かつお 本みりん 醤油(小麦・大豆) シママース
		村産野菜のチップス		でんぷん 大豆油	にんじん にがうり	シママース
8日 (金)		くだもの			いちご(予定)	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 662 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 25.1 g	炭水化物 88.5 g
		さばのゆずみそに	さばのゆずみそ煮(さば・大豆)			
		にんじんシリシリ	ツナ 卵	こめ油	にんじん たまねぎ にら	シママース 醤油(小麦・大豆) 花かつお コショウ
11日 (月)		牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		宮城県産いわし入りハンバーグ	宮城県産いわし入りハンバーグ(大豆・魚肉すり身(魚介類))			
		切り干し大根のごまあえ	ツナ 甘口しろみそ(大豆)	三温糖 ねりごま(ごま)	切干しだいこん こまつな にんじん	醤油(大豆・小麦) 酢(小麦) シママース
東北応援献立		ひつつみ汁	鶏肉 油揚げ(大豆)	すいとん(小麦)	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ しいたけ	醤油(小麦・大豆) 酒 花かつお シママース
		一食当たりの栄養価(小)	1杯 - 581 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 17.5 g	炭水化物 78.9 g

日	配膳図	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
12日 (火)	おいもの ミルクかりんとう   わかめごはん とりにくと ばばいやの につけ	牛乳	牛乳			
		わかめごはん	わかめ(わかめ・塩)	米		
		鶏肉とパパイアの煮つけ	鶏肉 昆布 かまぼこ 厚揚げ(大豆)	三温糖	パパイヤ にんじん こんにゃく インゲン しいたけ しょうが	醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 シママース 花かつお
		お芋のミルクかりんとう	スキムミルク(乳)	さつまいも 大豆油 グラニュー糖		
		一食当たりの栄養価(小)	17種 - 654 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 17.7 g	炭水化物 103.2 g
13日 (水)	ショーロンポー はるさめサラダ   むぎごはん よみたんやさいの マーボーに	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		ショーロンポー	ショーロンポー (小麦・大豆・鶏肉・豚肉)			
		読谷野菜の マーボー煮	豚ひき肉 豚レバー 絹ごし豆腐(大豆) 赤みそ(大豆)	じゃがいも こめ油 でんぶん	だいこん たまねぎ にんじん 長ねぎ たけのこ にら しょうが にんにく 木くらげ ししいたけ	醤油(小麦・大豆) 甜面醬 (小麦・大豆) オイスターソース 豆板醤
		春雨サラダ	ハム(豚肉・大豆) わかめ	はるさめ こま ごま油(ごま) 三温糖	にんじん こまつな もやし	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース
		一食当たりの栄養価(小)	17種 - 574 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 17.2 g	炭水化物 85.6 g
14日 (木)	くだもの  スルルぐわの シークワサー ソースがけ   クファ ジューシー  おきなわふう みそしる	牛乳	牛乳			
		クファジューシー	豚肉 チキアギ(大豆) 昆布	米 こめ油	にんじん ねぎ しいたけ	ポークフィヨン (豚肉・鶏肉) 醤油(小麦・大豆) 酒 シママース
		スルル小の シークワサーソース かけ	きびなご	小麦粉 でんぶん 大豆油 三温糖	シークワサー	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
		沖縄風みそ汁	豚肉 豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		こまつな だいこん にんじん	花かつお シママース
		くだもの			マーコット オレンジ(予定)	
		一食当たりの栄養価(小)	17種 - 501 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 20 g	炭水化物 53.3 g
15日 (金)	こめこもタルト   とりにくの ガーリックやき  クリーム カレーピラフ スープ	牛乳	牛乳			
		カレーピラフ	ウィンナー(豚肉)	米 こめ油	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく 赤パプリカ	ケチャップ チキンフィヨン (鶏肉) カレー粉 白ワイン シママース コショウ
		鶏肉のガーリック焼き	鶏もも肉		バジル	おろしにんにく シママース コショウ 白ワイン
		クリームスープ	ベーコン(豚肉) 生クリーム(乳)	小麦粉 こめ油	にんじん たまねぎ セロリ コーン クリームコーン マッシュルーム パセリ	鶏がら シママース コショウ
		米粉ももタルト	米粉ももタルト (大豆・もも)			
		一食当たりの栄養価(小)	17種 - 620 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 30.9 g	炭水化物 61.2 g
18日 (月)	さけのしおこうじやき こまつなごまあえ   むぎごはん ごもくに	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 麦		
		さけの塩麹焼き	さけ			塩麹
		五目煮	鶏肉 大豆	三温糖	だいこん にんじん しいたけ インゲン こんにゃく	醤油(小麦・大豆) 本みりん 酒 シママース 花かつお
		小松菜のごまあえ	ハム(豚肉・大豆)	ごま 三温糖	こまつな にんじん もやし	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)
		一食当たりの栄養価(小)	17種 - 593 kcal	たんぱく質 38.1 g	脂質 16.7 g	炭水化物 72.6 g

日	配膳図	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
19日 (火)	チョコアイス  きゅうりと パインの マリネ風  よみたんさんトマトの ハヤシライス (むぎごはん) 	牛乳 麦ごはん(増) 読谷産トマトの ハヤシライス きゅうりとパインのマリネ風 チョコアイス 一食当たりの栄養価(小)	牛乳 牛肉 チョコアイス(乳・大豆)	米 麦 小麦粉 こめ油 三温糖	にんじん たまねぎ セロリ トマト パセリ にんにく マッシュルーム りんご きゅうり パイン	ハヤシルウ (小麦・大豆・牛肉) ケチャップ ウスターソース (大豆・りんご) 赤ワイン シママース 酢(小麦) シママース 炭水化物 101.5 g
卒業・進級祝い献立			1食当たり - 711 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 24.4 g	

★学校給食週間(1/24~1/31)に6年生が考えた献立が給食として登場しました！！

喜名小学校・古堅南小学校6年生が家庭科の時間に考えた給食の献立が1月の給食週間で実際の給食として提供されました！

食べる人のことを想った優しい工夫や、旬の食材を意識したりなど、家庭科で学習した内容がしっかりと活かされた素晴らしい献立となっていました。



1月24日(水)
古堅南小6年2組
テーマ
給食を食べて健康体(隊)
になろう



1月24日(水)
喜名小6年1組
テーマ
冬野菜たっぷり給食



1月24日(水)
古堅南小6年4組
テーマ
ビタミン給食



1月24日(水)
古堅南小6年2組
テーマ
5つの栄養素をつかった
ヤミー(Yummy)給食



1月24日(水)
古堅南小6年1組
テーマ
和食西京(最強)



1月24日(水)
喜名小6年2組
テーマ
冬野菜を使った旬の料理