

2021 5月 詳細献立 (アレルギー対応用)

屋部学校給食センター

★お知らせ★ 台風等の天候や材料の都合により、献立を変更することがあります。その際は、学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

日/曜日	献立名	3つのグループ				調味料・だしなど
		赤 おもに血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無機質)	緑 おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	黄 おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	黄 おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	
7/木	麦ごはん			米 麦		
	肉じゃが	牛肉	こんにやく 人参 玉葱 白葱 インゲン	じゃがいも きび糖 こめ油	醤油 みりん 酒 シママース 花かつお	
	ちくわのオープン焼き	ちくわ(大豆) 牛乳 スkimミルク(乳) 糸けずり チーズパウダー(乳)	パセリ	ノンエッグマヨネーズ(大豆)		
8/金	野菜のごま和え	白カボチャ(大豆)	小松菜 チンゲン菜 もやし 人参	白すりごま きび糖	特濃酢 醤油 シママース	
	くだもの		くだもの			
	五目焼きそば	豚肉 青のり	人参 玉葱 もやし チンゲン菜 木くらげ にんにく 椎茸	中華めん(小麦・大豆) ごま油	醤油 ウスターソース オイスターソース シママース	
11/月	芋くじてんぷら			芋くじてんぷら(28品目なし) 揚げ油		
	パパイヤのシークワサー和え		パパイヤ 胡瓜 トマト ひよこ豆 シークワサー果汁	アーモンド ごま油 きび糖	醤油 特濃酢 こしょう	
	くだもの					
12/火	麦ごはん			米 麦		
	アサ入りゆし豆腐	ゆし豆腐 アーサ 麦みそ	葉ねぎ		花かつお	
	さわらの照り焼き	さわら		きび糖	シママース 酒 醤油 みりん	
13/水	アサ入りゆし豆腐	ゆし豆腐 アーサ 麦みそ	葉ねぎ		花かつお	
	さわらの照り焼き	さわら		きび糖	シママース 酒 醤油 みりん	
	人參シリシリー	ちきあぎ(大豆) 卵 ツナ	人参 パパイヤ いら	こめ油	シママース 醤油	
14/木	かしわもち			かしわもち(大豆)		
	キムチチャーハン	豚肉 卵	人参 玉葱 椎茸 いら 白菜キムチ(小麦・乳・大豆・ごま)	米 麦 こめ油	シママース キムチの液(小麦・大豆) 醤油 酒 ホクベイオン(豚肉)	
	ひじきシューマイ	ひじきシューマイ(小麦・豚肉・鶏肉・大豆)				
15/金	パンサンスー	ローズハム(卵・乳・大豆・豚肉)	もやし 胡瓜 人参	春雨 きび糖 ごま油 すり白ごま	特濃酢 醤油 シママース	
	プリン			プリン(乳・卵・大豆)		
	黒糖パン			黒糖パン(小麦・乳・大豆)		
18/月	ABCスープ	鶏肉	人参 玉葱 キャベツ セロリ あお豆 パセリ トマト にんにく	マカロニ(小麦) じゃが芋	シママース こしょう 鶏だし骨	
	チキンのハーブ焼き	鶏肉	パセリ バジル にんにく		シママース こしょう	
	豆コブサラダ		ひよこ豆 胡瓜 赤ピーマン コーン ブロッコリー レモン果汁	さつま芋 アーモンド きび糖 練ごま ノンエッグマヨネーズ(大豆)	ケチャップ シママース こしょう ガーリックパウダー	
19/火	くだもの		くだもの			
	芋ごはん			米 麦 さつま芋		
	クレージシ	豚肉 油揚げ 卵	ごぼう 椎茸 冬瓜		醤油 シママース 花かつお 豚だし骨	
20/水	スルレーのマス煮	きびなご			シママース	
	パパイヤのウサチー	いか	胡瓜 パパイヤ 人参 シークワサー果汁	きび糖	シママース 酢 醤油	
	くだもの		くだもの			
21/木	スパゲッティポンゴレ	あさり えび いか ロースハム(卵・乳・大豆・豚肉)	マッシュルーム 人参 玉葱 ビーマン しめじ パセリ にんにく	スパゲッティ(小麦) オリーブ油	白ワイン シママース こしょう チキンブイオン(鶏肉)	
	とうもろこしカップグラタン			とうもろこしカップグラタン(大豆・鶏肉)		
	白菜のコールスローサラダ	無添加ベーコン(大豆・豚肉)	白菜 胡瓜 みかん レモン果汁	アーモンド ノンエッグマヨネーズ(大豆) きび糖	酢 シママース こしょう	
22/金	くだもの		くだもの			
	ジョア(マスカット)	ジョアマスカット(乳)				
	麦ごはん			米 麦		
23/土	チキンカレー	鶏肉	玉葱 人参 しめじ コーン にんにく しょうが 白豆 ブルーベリー りんごビュレ(りんご)	じゃが芋 無塩バター	カレーフレーク(小麦・大豆・牛肉・鶏肉) チャツネ(りんご) マドラスカレー(小麦・大豆・牛肉・豚肉・りんご) 鶏だし骨	
	ゆで卵	卵				
	マカロニサラダ	ツナ	人参 胡瓜 キャベツ	マカロニ(小麦) きび糖 ノンエッグマヨネーズ(大豆)	シママース こしょう	
24/日	くだもの		くだもの			
	ピラフ	えび 鶏肉	人参 玉葱 マッシュルーム コーン あお豆	米 麦 こめ油 無塩バター	シママース こしょう チキンブイオン(鶏肉)	
	魚のマスタード焼き	鮭	パセリ	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	白ワイン こしょう マスタード	
25/月	アスパラサラダ	ツナ	アスパラ 黄ピーマン 赤ピーマン	じゃが芋 オリーブ油 きび糖	白ワインビネガー シママース こしょう	
	三色花ゼリー			三色花ゼリー(大豆・もも・りんご)		
	コッペパン			コッペパン(小麦・乳・大豆)		
26/火	シャンピニオンスープ	生クリーム(乳)	マッシュルーム 玉葱 パセリ	じゃが芋 小麦粉 無塩バター	シママース こしょう 鶏だし骨	
	チリコンカン	豚肉 レッドキドニー	人参 玉葱 にんにく	こめ油	ウスターソース ケチャップ トマトソース(大豆) チリパウダー トリソース(小麦・りんご・大豆・豚肉・ゼラチン・ごま)	
	フルーツ白玉	丹波黒豆(大豆)	みかん ナタデココ パナナ バイン シークワサー果汁	白玉もち(大豆) グラニュー糖		
27/水	うまかつてん			うまかつてん(小麦・大豆・ごま・アーモンド)		
	麦ごはん			米 麦		
	なめこ汁	油揚げ 麦みそ	なめこ 大根 葉ねぎ		花かつお	
28/木	揚げ豆腐のそぼろあん	厚揚げ 鶏肉	玉葱 木くらげ しょうが	きび糖 でん粉 こめ油	みりん 酒 醤油 花かつお	
	ひじきの炒め煮	ちくわ(大豆) 高野豆腐(大豆) 油揚げ ひじき 大豆	れんこん 人参 あお豆	きび糖 こめ油	醤油 みりん シママース 花かつお	
	くだもの		くだもの			
29/金	沖繩焼きそば	豚肉 ちきあぎ(大豆)	人参 キャベツ もやし いら 木くらげ	沖縄そば(小麦・大豆) こめ油	醤油 シママース	
	ごま菓子		レーズン	白ごま 黒ごま コーンフレーク マーガリン マシュマロ(ゼラチン) アーモンド		
	ミミガーのピーナッツ和え	豚軟骨 甘口みそ	小松菜 胡瓜 もやし	ピーナッツバター(落花生・大豆) きび糖	酢 シママース	
30/土	麦ごはん			米 麦		
	すいとん汁	鶏肉	大根 小松菜 人参 長葱	小麦粉 白玉粉	シママース 醤油 花かつお	
	鶏ごぼう丼(具)	鶏肉	たけのこ ごぼう 人参 玉葱 にんにくの芽	でん粉 揚げ油 こめ油 きび糖	みりん 醤油	
31/日	きゅうりの和甘酢え	しらす わかめ	胡瓜 人参 もやし	きび糖 ごま油	醤油 酢	
	くだもの		くだもの			
	ジャンバラヤ	あさり えび いか	ひよこ豆 玉葱 ビーマン にんにく しょうが トマト パセリ	米 麦	酒 シママース こしょう パプリカパウダー トリパウダー カレー粉 チキンブイオン(鶏肉)	
1/月	魚のマヨネーズ焼き	さわら チーズ(乳)	玉葱 赤ピーマン パセリ コーン	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	シママース こしょう	
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー コーン	じゃが芋 アーモンド オリーブ油 きび糖	シママース 白ワインビネガー こしょう	
	いちごのケーキ			いちごのケーキ(大豆)		
2/火	なかよしバターパン			なかよしバターパン(小麦・乳・大豆)		
	ラタトゥイユ		なす ズッキーニ 人参 玉葱 ビーマン えりんぎ トマト にんにく	オリーブ油 きび糖 でん粉	シママース こしょう ウスターソース	
	オープンオムレツ	卵	玉葱 人参 パセリ	オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ(大豆)	シママース こしょう	
3/水	海藻サラダ	ツナ 海藻サラダ	大根 胡瓜 人参 シークワサー果汁	きび糖 オリーブ油	醤油 シママース 酢 こしょう	
	くだもの		くだもの			
	麦ごはん			米 麦		
4/木	マーボー冬瓜	豆腐 豚肉 大豆 豚レバー 赤みそ	冬瓜 玉葱 人参 いら にんにく しょうが	でん粉 こめ油 ごま油	甜面醬(小麦・大豆) シママース 醤油 豆板醤 チキンブイオン(鶏肉)	
	肉まん			肉まん(小麦・豚肉・大豆・ごま)		
	かみかみ和え	さきいか(大豆)	大根 人参 胡瓜 コーン	アーモンド きび糖	酢 シママース 醤油	
5/金	くだもの		くだもの			
	スパゲッティミートソース	豚肉 牛肉 大豆	玉葱 人参 にんにく マッシュルーム ビーマン	スパゲッティ(小麦) オリーブ油 きび糖	シママース トマトソース(大豆) ケチャップ ウスターソース デミグラスソース 赤ワイン	
	黒糖カステラ	卵 牛乳		小麦粉 無塩バター 粉末黒糖 きび糖 ホットケーキミックス(小麦・乳・大豆)	ベーキングパウダー	
6/土	イタリアンサラダ	ツナ	キャベツ カリフラワー ブロッコリー 赤ピーマン 胡瓜 ジェノパースト(乳)	アーモンド オリーブ油 きび糖	白ワインビネガー シママース	
	シークワサーシャーベットの			シークワサーシャーベットの(28品目なし)		

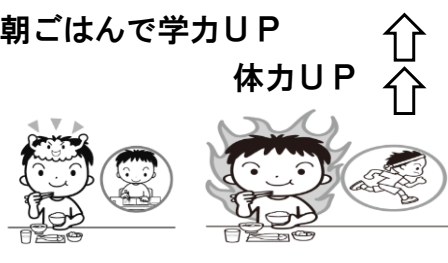
※調味料・調理加工品に関しては、アレルギー28品目(卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいちい・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド)の表示をしています。 ※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。ご了承ください。

- ①醤油、淡口醤油は、小麦・大豆を含みます。②酢・特濃酢・ワインビネガーは、小麦を含みます。③ウスターソースは、小麦・大豆・牛肉・豚肉を含みます。④カレーフレークは、小麦・大豆・牛肉・豚肉を含みます。
- ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口みそ・揚げ油は、大豆を含みます。⑥デミグラスソースは、小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含みます。⑦マーガリンは、乳・大豆・豚肉を含みます。⑧バターは、乳を含みます。
- ⑨枝豆、もやしは大豆が原料となります。⑩ツナは、大豆を含みます。⑪ごま油は、ごま・大豆を含みます。⑫マヨネーズは、卵・大豆・りんごを含みます。⑬鶏だし骨は、鶏肉を含みます。⑭豚だし骨は、豚肉を含みます。
- ※もずく・あおさ・のり等の海藻類やしらす等に、いかにえび、かにの稚魚が混入していることがあります。 ※アレルギー表示義務・推奨食材ではありませんが、オイスターソースは、小麦を含みます。

朝ごはんで学力UP
体力UP

今年度より使用食材名を体の中での3つのグループの働きに分けて、表記しています。食物アレルギーの詳細献立にもなっています。調味料や加工食品の原材料表記は、食品名の後ろのカッコ内に(表示義務・推奨の27品目)を表記していますので、ご確認ください。

3つの食品がそろった食事は、体がどんどん大きくなる成長期の子ども達にとって、重要な役割を担っています。学校給食でも3つの食品を意識した献立づくりをしています。ご家庭でも、献立表を食材選びの参考にしてみてください。



朝ごはんを毎日食べるの方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。より充実した学校生活を送るためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう。

肥満を防ぐ朝ごはん生活

みなさんの中で、太りたくないからと朝ごはんをぬいている人はいませんか？ もし、そういう人がいたら、それは逆効果です。朝ごはんを毎日食べるの方が、そうでない人よりも肥満になる割合が少ないことがわかっています。健康な体づくりのためには、1日3食、自分に合った量をしっかり食べることが大切です。