

平成30年12月 予定献立表




沖縄カトリック小学校

食品群	体内ではたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります

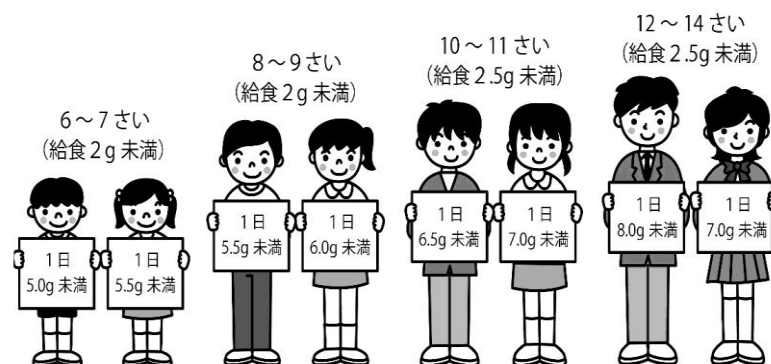
	月	火	水	木	金
	3日	4日	5日	6日	7日
こんだて	牛乳 麦ごはん ハヤシライス 温野菜 ドレッシング	牛乳 ごはん メンチカツ 豆腐チャンプルー 豚汁	牛乳 ごはん 魚のゆずソースかけ おでん	牛乳 わかめごはん 魚の西京焼 パイア炒め ほうれん草とえのきの みそ汁	牛乳 コッペパン 鶏肉と白菜のクリーム煮 アスパラとコーンの ソテー
あか	牛乳、牛肉	牛乳、豆腐、ツナ、豚肉、メンチカツ、かつお節	牛乳、鶏肉、昆布、がんもどき、うずら卵、メルルーサ、かつお節	牛乳、たら、ツナ、チキアギ、かつお節、油揚げ、焼き込みわかめ	牛乳、鶏肉、ベーコン
き	押し麦、精白米、小麦粉、無塩バター、コーン、なたね油	精白米、なたね油、じゃがいも	精白米、なたね油	精白米、なたね油	パン、じゃがいも、生クリーム、小麦粉、無塩バター、なたね油、コーン
みどり	たまねぎ、グリーンピース、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、赤ピーマン、カリフラワー、きゅうり	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、こんにゃく	こんにゃく、大根、にんじん	パイア、にんじん、チンゲンサイ、ほうれん草、えのきたけ	はくさい、にんじん、ブロッコリー、赤ピーマン、黄ピーマン、アスパラ
	10日	11日	12日	13日	14日
こんだて	牛乳 ゆかりご飯 白菜と厚揚げのうま煮 お芋のけんちん汁 みかん	牛乳 ごはん オムライス ミートボール 豆まめスープ	牛乳 麦ごはん 豚キムチ丼 五目スープ ヨーグルト	牛乳 麦ごはん チキンの唐揚げ ひじき炒め みそ汁	牛乳 ごはん 牛肉とピーマン炒め シュウマイ 青菜ときのこのスープ
あか	牛乳、厚揚げ、鶏肉、かつお節	牛乳、鶏肉、ひよこまめ、ミックスピーンズ、ミートボール、鶏卵、鶏ガラ	牛乳、豚肉、鶏肉、ヨーグルト	牛乳、鶏肉、卵、ひじき、豚肉、かつお節、かつお節、大豆	牛乳、牛肉、鶏肉、シュウマイ
き	精白米、かたくり粉、さつまいも	精白米、じゃがいも、なたね油	押し麦、精白米、かたくり粉、春雨	押し麦、精白米、かたくり粉、なたね油	精白米、なたね油、かたくり粉
みどり	白菜、こまつな、しょうが、ごぼう、にんじん、大根、長ねぎ、こんにゃく、しいたけ、みかん	にんにく、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース	はくさい、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、にんにく、チンゲン菜、しょうが、しいたけ、たけのこ	にんにく、にんじん、絹さや、かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ、こんにゃく	ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、しょうが、にんにく、小松菜、にんじん、しめじ、白菜
	17日	18日	19日	20日	21日
こんだて	牛乳 雑穀ごはん マーボー大根 わかめスープ みかん	牛乳 麦ごはん 魚の天ぷら からし菜炒め アーサ汁	牛乳 ごはん ショーロンポー 豚肉とキャベツの 味噌炒め もずくのすまし汁	ごはん なかよし胚芽パン チキンのハーブ焼き ベジタブルソテー クラムチャウダー ソフトエクレア	
あか	牛乳、豆腐、豚ひき肉、鶏レバー、鶏肉、わかめ	牛乳、ほき、卵、チキアギ、豚肉、アーサ、豆腐、かつお節、鶏卵	牛乳、豚肉、もずく、ショーロンポー、かつお節	牛乳、鶏肉、ロースハム、あさり、生クリーム	
き	精白米、雑穀米、ごま油、コーン	押し麦、精白米、小麦粉、なたね油	精白米	パン、じゃがいも、小麦粉、無塩バター、エクレア	
みどり	大根、しいたけ、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、えのきたけ、しょうが、みかん	からし菜、もやし、にんじん、しょうが	キャベツ、たまねぎ、にんじん、とうがら、ねぎ、しょうが	キャベツ、にんじん、しめじ、赤ピーマン、にんじん、セロリー、たまねぎ	

塩分のとり過ぎについて考えよう！

◎塩分はなぜとり過ぎてはいけないの？ 

塩は、調味料でもあり、食べ物を保存するために使う保存料でもあり、料理には欠かせないものです。そして、みなさんのからだを健康に保つためにもなくてはならないもので、血液や消化液などにとけて大切な働きをしています。

しかし、からだに必要な量以上の塩分をとると、悪い影響を与えます。とり過ぎると血液の流れが悪くなり、「高血圧」という生活習慣病になる危険性が高くなるのです。



食材産地表

平成30年12月に給食で使用している食材の産地は下記の通りです。
 (献立に使用される食材は、出荷状況、天候等により変更される場合もあります。)

品名	産地	品名	産地
基本物資		野菜類	
米	香川、大分	白菜	鹿児島、長崎
雑穀米	国産	ほうれん草	熊本、鹿児島
押し麦	国産	ごぼう	台湾
牛乳	沖縄	あおさ	沖縄
		玉葱	兵庫、愛知、佐賀
		にんじん	熊本、長崎
		アスパラ	ペルー
牛肉	オーストラリア	絹さや	グアテマラ
鶏肉	アメリカ、国産	かぼちゃ	北海道、ニューカドニア、トガ
豚肉	ロシア、カナダ	竹の子	九州
鶏レバー	国産	ねぎ	沖縄
豚ひき肉	国産	セロリ	アメリカ
		里芋	鹿児島
		ピーマン	沖縄
液卵	沖縄	じゃがいも	北海道
		赤ピーマン	韓国
		黄ピーマン	韓国
		生姜	沖縄
ほき	ニュージーランド	長ねぎ	大分、鹿児島
さば	アメリカ、国産	小松菜	沖縄
ちりめん	長崎、四国、近畿	チンゲン菜	沖縄
メルルーサ	アルゼンチン	キャベツ	鹿児島、長崎
すけそうだら	アメリカ	さつまいも	鹿児島
		大根	鹿児島、宮崎
		カリフラワー	エクアドル
みかん	宮崎、福岡、熊本、愛媛	ブロッコリー	アメリカ
		ニラ	沖縄
		枝豆	タイ
		トマト	福岡、熊本
		もやし	沖縄
		パクチョイ	沖縄
		きゅうり	沖縄
		冬瓜	沖縄
		からし菜	沖縄
		グリーンピース	ニュージーランド
		なめこ	国産
		葉ねぎ	沖縄

平成30年12月

献立表(アレルギー)

沖縄カトリック小学校

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、ヤマイモ、リンゴ、ゼラチン、カシューナッツ、ゴマ

日付	こんだて	食材名	調味料	
3(月)		牛乳	牛乳	
		麦ごはん	押し麦、精白米	
		ハヤシライス	牛肉、たまねぎ、グリーンピース、にんじん	ハヤシルウ、ケチャップ、三温糖、塩、ウスターソース、赤ワイン、鶏がら、小麦粉、無塩バター、なたね油
4(火)		温野菜	ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、コーン	塩、イタリアンドレッシング
		牛乳	牛乳	
		ごはん	精白米	
		豆腐チャンプルー	木綿豆腐、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、ツナ	塩、しょうゆ、なたね油
5(水)		メンチカツ	玉葱、人参、枝豆、とうもろこし、キャベツ、鶏肉、豚肉、しょうゆ、砂糖、塩、生姜、黒こしょう、パン粉、米粉加工品、大豆油、加工でん粉 ※小麦、大豆、鶏肉、豚肉を含む。	なたね油
		豚汁	豚肉、にんじん、じゃがいも、ごぼう、長ねぎ、こんにゃく	白みそ、赤みそ、かつお節
		牛乳	牛乳	
6(木)		ごはん	精白米	
		おでん	こんにゃく、大根、にんじん、昆布、鶏肉、がんもどき、うずら卵	かつお節、しょうゆ、本みりん、料理酒、三温糖、なたね油
		魚のゆずソースかけ	メルルーサ	かたくり粉、なたね油、ミツカン酢、ポッカレモン、しょうゆ、かつお節、ゆず
7(金)		牛乳	牛乳	
		わかめごはん	精白米、炊き込みわかめ	
		魚の西京焼	たら、みそ、砂糖、塩、料理酒、本みりん、豚ゼラチン、ウコン、コーンパウダー、増粘剤(とうもろこし) ※大豆、ゼラチンを含む。	なたね油、塩、しょうゆ、本みりん、かつお節
		パパイヤ炒め	パパイヤ、にんじん、ツナ、チキアギ、チンゲンサイ	なたね油、塩、しょうゆ、本みりん、かつお節
10(月)		みそ汁	ほうれん草、えのきたけ、油揚げ	赤みそ、白みそ、かつお節
		牛乳	牛乳	
		コッペパン	小麦粉、脱脂粉乳、砂糖、ショートニング、イースト、塩 ※小麦、乳、大豆を含む。	
11(火)		鶏肉と白菜のクリーム煮	はくさい、じゃがいも、にんじん、ブロッコリー、鶏肉	ホワイトルウ、ポタージュスープ、塩、こしょう、小麦粉、無塩バター、鶏がら、チキンブイオン、牛乳、生クリーム
		アスパラとコーンのソテー	アスパラ、ベーコン、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン	塩、こしょう、なたね油
		牛乳	牛乳	
		ゆかりご飯	精白米	ゆかり
12(水)		白菜と厚揚げのうま煮	白菜、厚揚げ、しいたけ、鶏肉、こまつな、しょうが	しょうゆ、本みりん、塩、三温糖、なたね油、かたくり粉
		お芋のけんちん汁	ごぼう、さつまいも、にんじん、大根、長ねぎ、こんにゃく、鶏肉、しょうが	塩、しょうゆ、三温糖、かつお節
		みかん	みかん	
13(木)		牛乳	牛乳	
		オムライス	精白米、鶏肉、にんにく、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、オムライスシート	なたね油、塩、料理酒、かやくご飯の素、パプリカパウダー、ケチャップ
		ミートボール	鶏肉、玉葱、パン粉、豚脂、粉状植物たん白、水溶性食物繊維、人参ペースト、ケチャップ、しょうゆ、塩、生姜ペースト、ブドウ糖、植物油、香辛料、にんにくペースト、酵母エキス、なたね油、加工でん粉、ベーキングパウダー、貝カルシウム、ピロリン酸第二鉄、ココア、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、水溶性食物繊維、しょうゆ、みりん、食酢、植物油、オイスターエキス調味料、砂糖、生姜ペースト、キサンタンガム、カラメル色素 ※小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごまを含む。	
14(金)		豆まめスープ	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、豚肉、ひよこまめ、ミックスビーンズ	チキンブイオン、塩、こしょう、ローレル、鶏がら
		牛乳	牛乳	
		麦ごはん	押し麦、精白米	
		豚キムチ丼	豚肉、はくさい、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、にんにく	キムチ液、料理酒、塩、しょうゆ、かたくり粉、三温糖、赤みそ、オイスターソース、トウバンジャン、なたね油
15(土)		五目スープ	鶏肉、はるさめ、チンゲンサイ、しいたけ、たけのこ、しょうが	塩、こしょう、しょうゆ、ごま油、チキンブイオン、鶏がら
		ヨーグルト	ヨーグルト	
		牛乳	牛乳	
16(日)		麦ごはん	押し麦、精白米	
		チキンの唐揚げ	鶏肉、にんにく、しょうが、鶏卵	塩、こしょう、料理酒、かたくり粉、なたね油
		ひじきの炒め	ひじき、豚肉、にんじん、大豆、こんにゃく、絹さや	なたね油、三温糖、しょうゆ、本みりん、料理酒、かつお節
		みそ汁	かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ	赤みそ、白みそ、かつお節
17(月)		牛乳	牛乳	
		雑穀ごはん	精白米、雑穀米(胚芽押麦、丸麦、はだか麦、もち玄米、もち赤米、もち黒米、もち麦、発芽玄米、うるち玄米、発芽もと玄米、もちきび、黒大豆(黒千石100%)、青大豆、もちあわ、ハト麦、とうもろこし)	
		マーボー大根	大根、絹ごし豆腐、沖縄豆腐、豚肉、鶏レバー、しいたけ、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	おろしにんにく、赤みそ、テンメンジャン、しょうゆ、三温糖、料理酒、ポークブイオン、ごま油、トウバンジャン、かたくり粉
		わかめスープ	鶏肉、わかめ、コーン、えのきたけ、しょうが	塩、しょうゆ、チキンブイオン、鶏がら
18(火)		みかん	みかん	
		牛乳	牛乳	
		麦ごはん	押し麦、精白米	
19(水)		魚の天ぷら	ほき、鶏卵	小麦粉、青のり、塩、なたね油、
		からしな炒め	からしな、もやし、にんじん、チキアギ、豚肉	なたね油、塩、しょうゆ、こしょう
		アーサ汁	アーサ、絹ごし豆腐、しょうが	塩、しょうゆ、料理酒、かつお節
		牛乳	牛乳	
20(木)		ごはん	精白米	
		豚肉とキャベツの味噌炒め	豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん	白みそ、本みりん、三温糖、塩、こしょう、しょうゆ、おろしにんにく、なたね油
		もずくのすまし汁	もずく、とうがん、ねぎ、しょうが	しょうゆ、塩、かつお節
		ショーロンポー	キャベツ、玉葱、たけのこ、豚脂、豚肉、しょうゆ、春雨、でん粉、しいたけ、オイスターソース、砂糖、おろし生姜、植物油、発酵調味料、塩、香辛料、小麦粉、還元でん粉糖化物、加工でん粉、乳化剤 ※豚肉、大豆、小麦、ごまを含む。	
		牛乳	牛乳	
21(金)		なかよし胚芽パン	小麦粉、脱脂粉乳、砂糖、ショートニング、イースト、塩、胚芽 ※小麦、乳、大豆を含む。	
		チキンのハーブ焼き	鶏肉	塩、こしょう、バジル粉、ジェノバペースト、オリーブオイル
		ベジタブルソテー	キャベツ、にんじん、しめじ、赤ピーマン、ロースハム	塩、こしょう、なたね油
		クラムチャウダー	あさり、鶏肉、にんじん、じゃがいも、セロリー、たまねぎ	小麦粉、無塩バター、ホワイトルウ、ポタージュスープの素、塩、こしょう、チキンブイオン、パセリ、鶏がら、生クリーム
22(土)		エクレア	卵、ファットプレット、小麦粉、塩、加糖脱脂練乳、準チョコレート、パーム油、ヤシ油、なたね油、大豆油、脱脂粉乳、ゼラチン(豚由来)、砂糖、洋酒、乳化剤、バニラ、ミルク、エッグリキュール、タマリンドシードガム、カラギナン、重炭酸アンモニウム、ビタミンB2、カラメル、カロチン ※小麦、卵、乳、大豆、ゼラチンを含む。	

※給食で使用するもずく・アーサ・チリメンは、エビ・カニ・いかが混ざる漁法で採取されています。
 ※調味料・加工品等については、別表「アレルギー表(調味料・加工品)」にてご確認ください。