

# 1月給食だより



新年あけましておめでとうございます。  
今年度も、残すところあと3か月となりました。  
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。  
本年もよろしくお願い致します。

## 中学3年生の 学校給食の感想や思い出



もうすぐ学校給食から卒業する中学3年生に学校給食の思い出や給食センターへのメッセージを教へてもらいました。3年生のみなさんありがとうございます。いくつかご紹介しませう。

いつも、おいしい給食ありがとうございます！食べるとう4校時までの疲れが一気に取れて救いとなつていませう！これからもおいしい給食をお願いします。楽しみにいつも待つてませう！

私は学校の給食が楽しみで来ていようなものだからいつもおいしい給食ありがとうございます！

毎日おいしくて、身長がおっくなりませうした

アニメや本で見た揚げパンが初めて出たときに、「本当に出るんだ…！」と、とても感動したのを今でも覚えていませう。

手作りちんすこうがめっちゃおいしかった！

約9年間毎日おいしい給食を作ってくれてありがとうございました。毎朝、学校に来てから最初にすることは今日の給食を見ることでした。来年からおいしい給食を食べることができないのはさみしいですがこれからも南城市の幼稚園や小中学校においしい給食を作ってくれたいと思ひます。本当に今までおいしい給食を作ってくれてありがとうございました。



アサヒオリオン飲料株式会社さんより「沖縄バヤリースオレンジ」と「シークワサー入り四季柑100%」の提供がありました♪



12月のオレンジジュースケーキやサラダに使用しました。1月もシークワサーポンチに使います♪

## 阪神・淡路大震災から30年

### 災害時の『食』を備えませう

1月17日は「防災とボランティアの日」です。1995年に発生した阪神・淡路大震災の記憶を風化させないため、そして災害に対する備えと自主的な支援活動の重要性を広く社会に訴えるために制定されました。

## 知っておくと災害時に役立つ！パッククッキング

パッククッキングとは？

耐熱性のポリ袋に材料と調味料を入れ、袋のまま鍋等で「湯せん」する調理法です。

### 調理方法

- ①お湯を沸かす。湯量はポリ袋を入れてつかう程度。（7分目程度）
- ②ポリ袋に食材、調味料を入れ、ポリ袋内の空気を抜き、上の方で結ぶ。
- ③沸騰した鍋の底にお皿を敷く。
- ④袋の結び目を鍋の内側に向け、湯せん調理を始める。
- ④食材の中心に熱が通るまで十分な時間、湯せんする。



## ～おすすめレシピ～

### ごはん



【材料】1人分  
無洗米 カップ1杯  
水 カップ1.2杯

#### 【作り方】

- ①ポリ袋に米と水を入れ、空気を抜いて口を縛る。
- ②30分おいてから20分加熱し、そのまま10分蒸らす。

### 野菜スープ



【材料】2人分  
鶏ささみ缶1缶      キャベツ2枚  
ミニトマト8こ      コーン缶1/3缶  
固形コンソメ1こ      水300ml

#### 【作り方】

- ①鶏ささみ缶、キャベツはキッチンばさみで食べやすい大きさに切る。（手でちぎってもいい）
- ②ポリ袋にすべての材料を入れ、空気を抜いて口を縛り、20分加熱する。

### 親子丼



【材料】1人分  
焼き鳥の缶（たれ）1缶  
卵1こ  
玉ねぎ 50g（1/4こ）

#### 【作り方】

- ①玉ねぎを千切りにする。
- ②ポリ袋に卵を割り入れ、ほぐす。
- ③②に焼き鳥の缶、玉ねぎを入れ、空気を抜いて口を縛り、30分加熱する。

### 蒸しパン



【材料】4人分  
ホットケーキミックス1袋（150g）  
卵1こ  
牛乳100ml（野菜ジュースやココアでもOK）

#### 【作り方】

- ①ポリ袋に材料に卵と牛乳を入れよく混ぜる。
- ②①にホットケーキミックスを加え、軽く混ぜ合わせる。
- ③空気を抜いて口を縛り、20分加熱したら、上下を返してさらに20分加熱する。

検索するといろいろなレシピが出てきます！ぜひおうちで作ってみてください♪

パッククッキング





# 詳細献立表

令和7年 1月

南城市学校給食センター

948-7145

日	曜日	こんだて	食品材料名	栄養価	
				小学校	中学校
7	火	黒米ごはん なにかみ汁 ★豚・鶏・麦・豆 クレープイリチー ★豚・麦・豆・鶏 オレンジ ★オ	こめ,黒米 ★ぶたにく,★豚なかみ,こんにやく,しいたけ,★ポークパイオン,花かつお,しょうが,★しょうゆ,シママース ★ぶたにく,こんにぶ,かまぼこ,こんにやく,だいたいず油,★しょうゆ,本みりん,さとう,シママース,★ポークパイオン,花かつお ★オレンジ	E 605 Kcal P 27.8 g F 18.8 g	E 711 Kcal P 31.9 g F 21 g
8	水			E 126 Kcal P 6.8 g F 7.8 g	E 126 Kcal P 6.8 g F 7.8 g
9	木	コッペパン(その他の学校) ★麦・豆・乳 揚げパン(佐敷・知念地区) ★麦・豆・乳・ア アルファベットスープ ★鶏・麦・豆・牛 ポークビーンズ ★豚・豆・鶏・り きなこクリーム(その他の学校) ★乳・ご・豆	★コッペパン ★コッペパン,だいたいず油(油1回目),★きなこ,★粉末アーモンド,さとう,粉末黒糖,★脱脂粉乳 ★とりにく,にんじん,だいこん,キャベツ,★マカロニ,★チキンパイオン,シママース,★コンソメ,こしょう ★ぶたにく,★無塩せきベーコン,じゃがいも,たまねぎ,にんじん,★あお豆,白いんげん豆,レッドキドニー,トマト缶,だいたいず油 にんにく,トマトピューレ,トマトケチャップ,★チキンパイオン,★ウスターソース,さとう,シママース,こしょう ★きなこクリーム ※ごまを含む原材料...植物油(ごま油)	E 643 Kcal P 23.7 g F 25.6 g	E 726 Kcal P 26.9 g F 27.8 g
10	金	ごはん おぞうに ★鶏・麦・豆 さばのしそ焼き ★さ おみくじのり	こめ ★とりにく,煮込みもち,だいこん,にんじん,なるとしいたけ,こまつな,ながねぎ,花かつお,★チキンパイオン,★しょうゆ,本みりん,シママース ★さば,ゆかり 味付けのり	E 570 Kcal P 24.5 g F 20.3 g	E 689 Kcal P 28.7 g F 23.7 g
14	火	ごはん 冬野菜のみそ汁 ★豆 南城市産サヤインゲンのそぼろ丼 ★豚・鶏・豆・麦 いり卵 ★卵	こめ ★油揚げ,にんじん,しめじ,だいこん,はくさい,ほうれんそう,花かつお,★白みそ,★赤みそ ★ぶたにく,★とりにく,★だいたいず,さやいんげん,にんじん,しょうが,本みりん,料理酒,★しょうゆ,だいたいず油,さとう ★たまご,シママース,さとう,だいたいず油	E 631 Kcal P 33.5 g F 19.2 g	E 752 Kcal P 38.9 g F 21.6 g
15	水	カラフルピラフ ★豚・鶏・豆 チキンのパジル焼き ★鶏・乳 いちごゼリー	こめ,カルシウム米,★無塩せきベーコン,★とりにく,グリーンピース,コーン,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,しめじ,赤ピーマン ★ポークパイオン,だいたいず油,★乳不使用マーガリン,にんにく,白ワイン,こしょう,シママース ★とりにく,シママース,こしょう,★ジェノバペースト,料理酒,パジル いちごゼリー	E 614 Kcal P 23.2 g F 22 g	E 706 Kcal P 26.8 g F 25.1 g
16	木	ごはん 島大根いりシカムドゥチ ★豚・鶏・麦・豆 マーマナーチャンプルー ★豚・麦・豆・ご かみかみ天ぷら ★麦	★ぶたにく,かまぼこ,こんにやく,しいたけ,島ダイコン,しょうが,花かつお,★ポークパイオン,★しょうゆ,シママース ★ぶたにく,★とらふ,にんじん,からしな,もやし,たまねぎ,だいたいず油,★しょうゆ,シママース,こしょう,★ごま油 かわはぎみりん干し,★こむぎこ,だいたいず油(油2回目)	E 535 Kcal P 25.1 g F 16.3 g	E 635 Kcal P 28.7 g F 18.1 g
17	金	ごはん(小学校) ドライカレー(小学校) ★豚・鶏・麦・豆・り 防災食カレーライス (大里中・知念中) ★乳・麦・鶏・り・豆・牛 防災食ハヤシライス (佐敷中・玉城中) ★乳・麦・鶏・豆・牛・ゼ・豚 やさいスープ ★豚・鶏・麦・豆・牛 てづくりココア蒸しパン ★麦・豆・乳	こめ ★ぶたにく,★とりにく,★ぶたレバー,★だいたいず,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム,にんじん,ブルーベリー,だいたいず油,トマトピューレ,トマトケチャップ ★デミグラスソース,★ウスターソース,シママース,カレー粉,にんにく,赤ワイン こめ たまねぎ,★小麦粉,★りんごピューレ,★牛肉,トマトピューレ,さとう,★ラード,カレー粉,食塩,香辛料,★全粉乳,ココナッツミルクパウダー ★ウスターソース,チキンコンソメパウダー,調味料 こめ たまねぎ,にんじん,トマトペースト,★豚脂,★小麦粉,★牛肉,砂糖,★ビーフエキス,★ウスターソース,★全粉乳,トマトケチャップ ローストオニオンペースト,しょうがペースト,★しょうゆ,にんにくペースト,食塩,香辛料,調味料 ★無塩せきベーコン,コーン,じゃがいも,たまねぎ,はくさい,★ポークパイオン,★しょうゆ,シママース,こしょう,★コンソメ ★こむぎこ,ベーキングパウダー,さとう,ココア粉,だいたいず油,★豆乳,★チョコチップ	E 715 Kcal P 26.9 g F 21.3 g	E 825 Kcal P 30.9 g F 23.2 g
20	月	ごはん わかめスープ ★豆・鶏・麦・豆 タカカビ ★鶏・麦・豆・ご ペペーチーズ ★乳	こめ わかめ,★豆腐ちくわい,だいこん,えのきたけ,ながねぎ,★チキンパイオン,花かつお,★うすくちしょうゆ,シママース,こしょう ★とりにく,さつまいも,たまねぎ,キャベツ,にんじん,にんにく,しょうが,だいたいず油,★しょうゆ,さとう,シママース,★ごま油,でん粉,★コチジャン ★ペペーチーズ	E 537 Kcal P 24.2 g F 14.2 g	E 631 Kcal P 27.7 g F 14.8 g
21	火	ごはん 肉団子汁 ★豆・鶏・豚・麦 ひじき炒め ★豚・豆・麦 納豆みそ ★豆	こめ ★ミートボール,だいこん,にんじん,チンゲンサイ,しょうが,花かつお,シママース,★しょうゆ ひじき,★ぶたにく,チキアギ,★油揚げ,★だいたいず,もやし,こんにやく,にんじん,さとう,★しょうゆ,料理酒,本みりん,シママース,花かつお,だいたいず油 ★ひきわり納豆,★甘口しろみそ,★ツナ缶,糸げすり,ら,しょうが,さとう,本みりん,だいたいず油	E 567 Kcal P 25.9 g F 16.6 g	E 673 Kcal P 30.1 g F 18.6 g
22	水	ごはん 焼き肉丼 ★牛・麦・豆・ご・り シークワサーボンチ ★も	こめ ★ぎゅうにく,にんにく,料理酒,★しょうゆ,本みりん,キャベツ,たまねぎ,にんじん,こまつな,黄ピーマン,しめじ,たけのこ ★ごま,★ウスターソース,トマトケチャップ,さとう,シママース,こしょう,だいたいず油 ★黄もも,洋なし,さとう,ぶどう,パイン,チェリー,みかん,シークワサー入り四季柑,グラニュー糖,アガー	E 587 Kcal P 20.4 g F 16.8 g	E 700 Kcal P 23.3 g F 18.6 g
23	木	みそラーメン(麺) ★麦 みそラーメン(汁) ★豚・ご・鶏・豆 ミニ肉まん ★ご・乳・鶏・豚・豆・麦 りんご ★り	★ラーメン ★ぶたにく,なるとにんじん,キャベツ,もやし,コーン,ながねぎ,わかめ,きくらげ,★ごま油,にんにく,しょうが 花かつお,★中華がらスープ(チキン),★赤みそ,★白みそ,オイスターソース,★トウバンジャン,★ごま,こしょう ★ミニ肉まん ※ごまを含む原材料...ごま油 ※乳を含む原材料...鶏がらスープ(乳糖) ★りんご	E 644 Kcal P 29.6 g F 20 g	E 707 Kcal P 32.9 g F 21.7 g
24	金	ごはん アーサ汁 ★豆・豚・鶏・麦 ヌンクグー ★豚・豆・麦 魚のゆずみそ焼き ★豆	こめ アーサ,★豆腐,花かつお,★ポークパイオン,★しょうゆ,シママース,しょうが ★ぶたにく,だいこん,にんじん,グリーンピース,しいたけ,かまぼこ,★油揚げ,★しょうゆ,本みりん,料理酒,花かつお,だいたいず油,シママース シルバー,★ゆずみそ	E 540 Kcal P 28.5 g F 15.6 g	E 631 Kcal P 32 g F 16.9 g
28	火	ごはん 盆汁 ★豆 とんてき ★豚・麦・豆・り 海藻サラダ	こめ ★油揚げ,にんじん,ごぼう,里芋,★あお豆,なす,かぼちゃ,花かつお,★白みそ,★赤みそ ★ぶたにく,たまねぎ,しょうが,にんにく,★しょうゆ,本みりん,★ウスターソース,でん粉,だいたいず油,さとう わかめ,昆布,赤とさかのり,白ふのり,白とさかのり,こんにやく,寒天,コーン,きゅうり,キャベツ,ツナ(レトルト),青じそドレッシング	E 559 Kcal P 29 g F 13.6 g	E 653 Kcal P 32 g F 14.5 g
29	水	ごはん 島にんじんいりソース ★豚・鶏・麦・豆 にんじんしりしり ★豆・卵・麦 てづくりごまがし ★ご・ア・ゼ・乳	こめ ★豚ソーキ,だいこん,島にんじん,こまつな,しょうが,こんにぶ,花かつお,★ポークパイオン,★しょうゆ,シママース,料理酒 にんじん,たまねぎ,ら,★ツナ缶,★たまご,シママース,★うすくちしょうゆ,だいたいず油 ★ごま,★アーモンド,コーンフレーク,★マッシュマロ,レーズン,★バター	E 627 Kcal P 30.9 g F 21.4 g	E 747 Kcal P 36.1 g F 24.1 g
30	木	わかめごはん 煮しめ ★鶏・豆・麦 チキン南蛮 ★鶏・豆・麦 ノンエッグタルタルソース ★豆	こめ 混ぜ込みわかめ ★とりにく,しいたけ,★厚揚げ,こんにやく,ポール天,角切り大根,にんじん,たけのこ,里芋,いんげん だいたいず油,料理酒,★しょうゆ,さとう,本みりん,シママース,昆布だし ★とりにく,シママース,こしょう,でん粉,だいたいず油(油3回目),さとう,本みりん,★しょうゆ,★酢 ★ノンエッグタルタルソース	E 652 Kcal P 24.8 g F 24.3 g	E 774 Kcal P 29.1 g F 27.4 g
31	金	黒糖パン ★麦・乳・豆 クラムチャウダー ★豚・麦・乳・豆・鶏 豚しゃぶサラダ ★豚・ご	★黒糖パン あさり,★無塩せきベーコン,たまねぎ,にんじん,じゃがいも,マッシュルーム,ほうれんそう ★こむぎこ,★マーガリン,★脱脂粉乳,こしょう,★ポークパイオン,シママース,★生クリーム ★ぶたにく,きゅうり,赤ピーマン,キャベツ,コーン,★ごまドレッシング,★ごま	E 648 Kcal P 27.3 g F 25.6 g	E 747 Kcal P 31.2 g F 28.8 g


食物アレルギー表示対象品目については、★印で表示しています。

義務	特定原材料 (8品目)	えび(え) かに(か) くるみ(く) 小麦(麦) そば(そ) 卵 乳 落花生・ピーナッツ(ピ)
推奨	特定原材料に準ずるもの (20品目)	アーモンド(ア) あわび(あ) いか(い) いくら(い) オレンジ(オ) カシューナッツ(カ)
		キウイフルーツ(キ) 牛肉(牛) ごま(ご) さけ(鮭) さば(さ) 大豆(豆) 鶏肉(鶏) パナナ(パ)
		豚肉(豚) マカダミアナッツ(マ) もも(も) やまいも(や) りんご(り) ゼラチン(ゼ)

・のり、カエリ、きびなご、かたくちいわし、しらすは、えび・かにが混ざる漁法で捕獲され、アサリなどの二枚貝はかにが共生しています。

- ・アーサ、もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています。(ヨコエビは食物アレルギーの表示対象外です。)
- ・練り物、煮干しだしの原材料は、えび・かにを食べています。
- ・揚げ物に使用する大豆油は3~4回程度使用します。
- ・大量調理を行うため、調理場においては微量のアレルゲンの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。

詳しい情報が必要な方、不明な点がある場合は給食センターまでお問い合わせください



食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に必ず確認してください。家庭・学級においても確認をお願いします。

## 1年を通してよく使用する食品

食品名	アレルギー表示
さとう	—
シママース	—
しょうゆ（濃口・うすくち）	小麦・大豆
料理酒	—
みりん	—
酢・特濃酢	小麦
ウスターソース	大豆・りんご
デミグラスソース	小麦・鶏肉
オイスターソース	—
りんごピューレ	りんご
麻婆豆腐の素	小麦・大豆・ゼラチン 豚肉・牛肉・ごま
トマトペースト	—
トマトホール/ダイスカット	—
トマトピューレ	—
トマトケチャップ	—
ノンエッグマヨネーズ	—
シークワサー果汁	—
レモン果汁	—
ワイン（赤・白）	—
七味唐辛子	ごま
カレー粉	—
カレールウ	小麦・牛肉・鶏肉・大豆
ハヤシルウ	小麦・大豆・牛肉
ドライカレー	小麦・乳 牛肉・豚肉・りんご
コンソメ粉末	大豆・牛肉
チリパウダー	—
チリミックス	小麦・乳・豚肉
豆板醤（トウバンジャン）	大豆
甜麺醤（テンメンジャン）	小麦・大豆
チキンブイヨン	鶏肉
ポークブイヨン	豚肉・鶏肉
みそ（赤・白・麦・甘口白）	大豆
赤だし	大豆・鶏肉
水あめ	—
冷凍ガラポーク	豚肉
冷凍ガラチキン	卵・鶏肉
きなこ	大豆

食品名	アレルギー表示	
だいたず油	—	
ごま油	ごま・大豆	
オリーブ油	—	
マーガリン	乳・大豆	
バター	乳	
脱脂粉乳	乳	
生クリーム	乳・大豆	
ツナ缶	大豆	
ツナ（レトルト）	—	
白菜キムチ	小麦・大豆・りんご・さば	
ホットソース	—	
ピザソース	大豆・りんご	
ウージパウダー	—	
白いんげん豆ペースト	—	
ジェノバペースト	乳	
麺類	うどん おきなわそば スパゲティ ラーメン	小麦
	冷やし中華	小麦・大豆・ごま
パン類	コッペパン・バーガーパン 紅いもパン・なかよしパン 黒米粉パン・全粒粉パン 食パン・黒糖パン・あみパン パーカーハウスパン	小麦・乳・大豆
練り製品	白かまぼこ・黄色かまぼこ シーサーかまぼこ・ちくわ ボール天・チキアギ なると・魚そうめん	—
豆腐類	豆腐 厚揚げ・絹厚揚げ 油揚げ	大豆
肉類	鶏レバーそぼろ	鶏肉
	とりささみチャンク	鶏肉
	デリカハム	豚肉・大豆・乳
	無添加ポークランチョンミート	豚肉・鶏肉
	無塩せきベーコン	豚肉
	無塩せきウインナー	豚肉
	ミニカクテルウインナー	鶏肉・豚肉

## 今月使用する食品

食品名	アレルギー表示
きなこクリーム	乳・ごま・大豆
煮込みもち	—
ゆかり	—
味付けのり	—
カルシウム米	—
乳不使用マーガリン	大豆
いちごゼリー	—
かわはぎみりん干し	—
ココア粉	—
豆乳	大豆
チョコチップ	大豆・乳
コチジャン	大豆
ミートボール	大豆・鶏肉・豚肉
混ぜ込みわかめ	—

食品名	アレルギー表示
シークワサー入り四季柑	—
中華がらスープ（チキン）	鶏肉
ミニ肉まん	鶏肉・豚肉・大豆 小麦・ごま・乳
ゆずみそ	大豆
こんにやく寒天	—
青じそドレッシング	—
コーンフレーク	—
マシュマロ	ゼラチン
レーズン	—
ノンエッグタルタルソース	大豆
ごまドレッシング	ごま
ベビーチーズ	乳