

2月 卵・乳除去食 予定献立

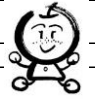
白井市学校給食センター

こんげつのもくひょう「はしのつかいかたについてしろ」

TEL:047-492-1081

日	主食・おかず・デザート・その他	使われている材料	加工品(※)のアレルゲン特定原材料28品目
(木)	ごはん	米	
	わかめスープ	鶏肉、酒、人参、もやし、長ねぎ、キャベツ、※①なると、わかめ、醤油、※②中華スープの素 ※③チキンブイヨン、塩、コショウ、ごま油	※①-、※②大豆、鶏肉、豚肉、ごま ※③鶏肉
	ブルコギどんぐ	豚肉、にんにく、※①豆板醤、玉ねぎ、しめじ、※②春雨、にら、砂糖、醤油、酒、みりん コショウ、白ごま、ごま油	※①大豆、※②-
	フルーツポンチ	※四色ゼリー、パン缶、みかん缶、もも缶	※りんご、もも、大豆
(金)	★せつぶんこんだて★		
	ごはん	米	
	おにかまぼこのすましじる	鶏肉、酒、白菜、えのき茸、※①豆腐、※②かまぼこ、小松菜、長ねぎ、みりん、かつおだし、※③昆布だし 醤油、塩	※①大豆、※②小麦、大豆、※③-
	いわしのオレンジに	※いわしのオレンジ煮	※小麦、大豆、オレンジ
(月)	きりぼしだいこんのふくめに	豚肉、人参、※さつま揚げ、切干大根、枝豆、サラダ油、砂糖、酒、みりん、醤油、かつおだし	※-
	ふくまめ	※福豆	※大豆
	ごはん	米	
	どんじり	豚肉、酒、※①豆腐、※②油揚げ、こんにゃく、大根、ごぼう、じゃが芋、長ねぎ、かつおだし ※③昆布だし、白味噌、赤味噌	※①大豆、※②大豆、※③-
(火)	とりにくのみそだれやき	鶏肉、長ねぎ、にんにく、生姜、砂糖、酒、みりん、白味噌、醤油、ごま油、白ごま	
	だいにすのいそに	大豆、ひじき、人参、れんこん、※さつま揚げ、さやいんげん、醤油、みりん、砂糖、酒、かつおだし、サラダ油	※-
	やきそば	※①中華麺、豚肉、キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、※②焼きそばソースの素、※③焼きそばソース、サラダ油 塩、コショウ	※①小麦、大豆、※②りんご、大豆、豚肉 ※③小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
	はるまき	※春巻き、サラダ油	※豚肉、大豆、小麦、ごま、鶏肉
(水)	かぼちゃサラダ	※ハム、かぼちゃ、さつま芋、きゅうり、とうもろこし、サラダ油、砂糖、酢、醤油	※豚肉
	りんごのタルト	※りんごのタルト	※りんご、大豆
	ごはん	米	
	けんちんじる	鶏肉、酒、人参、大根、ごぼう、※①豆腐、小松菜、長ねぎ、みりん、かつおだし、※②昆布だし、醤油、塩	※①大豆、※②-
(木)	ハンバーグおろしソース	※ハンバーグ、大根、にんにく、生姜、醤油、レモン汁、砂糖、コショウ、白ワイン	※鶏肉、豚肉、大豆
	おなかサラダ	キャベツ、ほうれん草、もやし、人参、※ハム、かつお節、サラダ油、砂糖、醤油、酢	※豚肉
	みかん	みかん	
	ソフトフランスパン	※ソフトフランスパン	※小麦
(金)	オニオンスープ	オリーブオイル、※①ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃが芋、※②チキンブイヨン、コンソメ、塩、コショウ、パセリ、 ※③ソテッドオニオン	※①豚肉、※②鶏肉、※③-
	しろみざかなのフライ	※①白身魚のフライ、サラダ油、※②中濃ソース	※①小麦、大豆、※②りんご、大豆
	ブロッコリーとチキンのサラダ	ブロッコリー、とうもろこし、人参、※鶏ささみ、砂糖、酢、塩、コショウ、醤油、サラダ油、白ごま	※鶏肉
	くろごまクリーム	※黒ごまクリーム	※ごま
(土)	いちごプリン(中学生のみ)	※いちごプリン	※-
	ごはん	米	
	ワンタンスープ	※①肉入りワンタン、鶏肉、人参、小松菜、白菜、さくらげ、※②中華スープの素、塩、醤油、コショウ、酒、ごま油	※①小麦、豚肉、大豆 ※②大豆、鶏肉、豚肉、ごま
	えびしゅうまい	※えびしゅうまい	※えび、小麦
(日)	ホイコーロー	豚肉、キャベツ、長ねぎ、ピーマン、人参、にんにく、醤油、酒、砂糖、※①オイスターソース、※②甜麺醤 ※③豆板醤、でん粉、サラダ油、ごま油	※①-、※②大豆、ごま、※③大豆
	ごはん	米	
	白井市産やさしいみそじる	大根、人参、※①油揚げ、※②豆腐、長ねぎ、小松菜、赤味噌、白味噌、かつおだし、※③昆布だし	※①大豆、※②大豆、※③-
	さわらのあおじそさいきょうやき	※さわらの青じそ西京焼き	※大豆、小麦、さば
(月)	れんこんのきんぴら	サラダ油、豚肉、人参、れんこん、ごぼう、椎茸、砂糖、かつおだし、みりん、酒、醤油、白ごま、※七味唐辛子、ごま油	※ごま
	あおりのこざかな(中学生のみ)	※青のり小魚	※大豆、小麦
	♥バレンタインこんだて♥		
	キャロットピラフ	米、※キャロットピラフの素	※鶏肉、大豆
(火)	ABCマカロニスープ	※①マカロニ、※②ウインナー、人参、玉ねぎ、じゃが芋、セロリ、パセリ、サラダ油、※③チキンブイヨン、白ワイン コンソメ、醤油、塩、コショウ	※①小麦、※②豚肉、※③鶏肉
	ハートハンバーグデミソース	※①ハートハンバーグ、※②デミグラスソース、※③ケチャップ、※④中濃ソース、砂糖、赤ワイン	※①鶏肉、豚肉、大豆、 ※②小麦、鶏肉、大豆、豚肉 ※③-、※④りんご、大豆
	ツナボパイサラダ	※ツナ、レモン汁、人参、キャベツ、ほうれん草、サラダ油、醤油、酢、砂糖、コショウ、洋辛子	※-
	ガトーショコラ	※ガトーショコラ	※大豆
(水)	フォカッチャ	※フォカッチャ	※小麦、大豆
	とうにゅうコーンスープ	玉ねぎ、とうもろこし、※①とうもろこしペースト、コンソメ、塩、コショウ、※②豆乳、パセリ、※③人参ペースト	※①-、※②大豆、※③-
	ウインナーチリソース	※①ウインナー、サラダ油、※②ケチャップ、※③トマトピューレ、砂糖、塩、コショウ、コンソメ、チリパウダー ※④ソテッドオニオン、にんにく	※①豚肉、※②-、※③-、※④-
	キャベツソテー	サラダ油、※ベーコン、人参、キャベツ、エリンギ、赤・黄・緑ピーマン、塩、コショウ、コンソメ	※豚肉
(木)	ミルクメーカーヒー (牛乳を飲まない人はそのまま返してください。)	※ミルクメーカーヒー	※-
	★じゅけんせいおうえんこんだて★		
	むぎごはん	米、小麦	
	チキンカレー	鶏肉、サラダ油、生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、じゃが芋、※①チキンブイヨン、赤ワイン、※②チャツネ、カレー粉 ※③レトカールルク、※④コータスカールルク、米粉、※⑤中濃ソース、醤油、ガラムマサラ、マサラマイルド ※⑥ソテッドオニオン	※①鶏肉、※②りんご、※③小麦、鶏肉、大豆 ※④小麦、豚肉、鶏肉、大豆、りんご ※⑤りんご、大豆、※⑥-
(金)	ヒレカツ	※ヒレカツ、サラダ油	※豚肉、大豆、小麦
	ブロッコリーとコーンのサラダ	ブロッコリー、とうもろこし、人参、※香味玉ねぎドレッシング	※りんご、小麦、大豆、鶏肉
	いよかんゼリー	※いよかんゼリー	※-
	ペンネミートソース	※①ペンネ、豚肉、赤ワイン、大豆、にんにく、玉ねぎ、人参、セロリ、※②デミグラスソース、※③ハヤシラウ コンソメ、※④中濃ソース、※⑤ケチャップ、トマト、塩、コショウ、パセリ、オリーブオイル	※①小麦、※②小麦、鶏肉、大豆、豚肉 ※③小麦、※④りんご、※⑤-
(土)	チキンナゲット	※チキンナゲット	※鶏肉、小麦、豚肉、大豆
	イタリアンサラダ	キャベツ、きゅうり、赤・黄・緑ピーマン、人参、※イタリアンドレッシング	※りんご、大豆、小麦、鶏肉、豚肉
	いちごのスティックケーキ	※いちごのスティックケーキ	※大豆
	ごはん	米	
(日)	いためやさしいみそじる	鶏肉、ごま油、キャベツ、人参、里芋、長ねぎ、小松菜、かつおだし、※昆布だし、赤味噌、白味噌、醤油	※-
	たらのふつくらよせ	※たらのふつくらよせ	※大豆
	ほりかん草となつあえ	※ほりかん草、もやし、人参、※納豆、長ねぎ、醤油、みりん、かつお節、海苔	※大豆
	こくとうビーンズ(中学生のみ)	※黒糖ビーンズ	※大豆、小麦
(月)	わかめごはん	米、※わかめご飯の素	※-
	にくじゃが	豚肉、サラダ油、じゃが芋、玉ねぎ、こんにゃく、人参、枝豆、酒、みりん、砂糖、醤油、かつおだし	
	ぎんぎのしおやき	※銀鮭の塩焼き	
	ほうれん草のわふうサラダ	※ほうれん草、えのき茸、海苔、醤油、砂糖、サラダ油、酢、コショウ	

*「使われている材料」及び加工品(※)のアレルゲン特定原材料28品目を確認してください。
アレルゲン特定原材料28品目は、えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンドです。
※「醤油」は大豆と小麦、「白味噌、赤味噌」は大豆、「コンソメ」は鶏肉、豚肉が含まれています。



2月 卵・乳除去食 予定献立

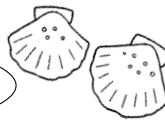
こんげつのもくひょう「はしのつかいかたについてしろ」

TEL:047-492-1081

日	主食・おかず・デザート・その他	使われている材料	加工品(※)のアレルゲン特定原材料28品目
(木)	ソフトフランスパン	※ソフトフランスパン	※小麦
	トマトスープ	豚肉、サラダ油、にんにく、キャベツ、人参、玉ねぎ、レンズ豆、白ワイン、トマト、※①トマトソース、※②ケチャップ、砂糖、※③中濃ソース、コショウ、※④チキンブイヨン、コンソメ、パセリ	※①大豆、※②-、※③りんご、※④鶏肉
	クリスマスチキン	※クリスマスチキン	※鶏肉、小麦、大豆
	コーンポテト	※ウインナー、じゃが芋、とうもろこし、パセリ、塩、黒コショウ、コンソメ、オリーブオイル	※豚肉
	とうにゅうプリン	※豆乳プリン	※大豆
(月)	ごはん	米	
	ちゅうかみそに	サラダ油、生姜、※①豆板醤、豚肉、酒、玉ねぎ、人参、たけのこ、椎茸、白菜、砂糖、醤油、赤味噌 ※②絹揚げ、※③中華スープの素、でん粉、ごま油	※①大豆、※②大豆 ※③大豆、鶏肉、豚肉、ごま
	にくだんごあまずあん もやし、のりからあえ	※肉団子甘酢あん もやし、チンゲン菜、とうもろこし、ごま油、醤油、砂糖、※七味唐辛子	※鶏肉、大豆、小麦、ごま ※ごま
(火)	★かみかみこんだて★ むぎごはん	米、大麦	
	こんさいごまキムチじる	鶏肉、酒、サラダ油、大根、人参、里芋、長ねぎ、こんにゃく、※①豆腐、※②油揚げ、※③キムチ、白ごま、※④和風だしの素、みりん、白味噌	※①大豆、※②大豆、※③-、※④-
	きんぴらぶたどんぐ おひたし	豚肉、酒、玉ねぎ、ごぼう、白滝、生姜、醤油、みりん、砂糖、サラダ油 ほうれん草、人参、もやし、※①ハム、かつお節、醤油、みりん、砂糖	※豚肉
	ソフトフランスパン	※ソフトフランスパン	※小麦
	ホタテとほくさいのとうにゅうシチュー	ホタテ、白ワイン、玉ねぎ、人参、白菜、小松菜、※①チキンブイヨン、米粉、※②豆乳、コンソメ、コショウ、塩、サラダ油、にんにく	※①鶏肉、※②大豆
(水)	チキンハーブやき にんじんのマリネ	鶏肉、※ハーブ&スパイス塩こうじ、白ワイン ※ツナ、人参、玉ねぎ、きゅうり、酢、サラダ油、砂糖、塩、コショウ、パセリ	※- ※-
	いちごとみかんの2しよゼリー	※いちごとみかんの二色ゼリー	※オレンジ
	ごはん	米	
(木)	すましじる	鶏肉、酒、人参、白菜、椎茸、長ねぎ、※①豆腐、わかめ、※②昆布だし、かつおだし、塩、みりん、醤油	※①大豆、※②-
	さばのこうみソースがけ ごぼうとぶたにくのあまからいために	さば、酒、赤味噌、砂糖、みりん、醤油、※豆板醤、ごま油、酢、でん粉 サラダ油、豚肉、ごぼう、こんにゃく、さやいんげん、砂糖、みりん、酒、醤油、白ごま	※大豆

※「使われている材料」及び「加工品(※)のアレルゲン特定原材料28品目」で確認をしてください。アレルゲン特定原材料28品目は、えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンドです。
※「醤油」は大豆と小麦、「白味噌、赤味噌」は大豆、「コンソメ」は鶏肉、豚肉が含まれています。

2/28の献立にあるホタテは、北海道の森町のホタテを白井市の全小中学校に無償提供していただいたものです。
北海道から届いた、おいしい食材を味わいながら感謝していただきます。



森町公式チャンネル動画
ホタテの耳吊り体験



食育つうしん

食育ピクトグラム 11 和食文化を伝えよう



令和5年度 第11号
印旛地区教育研究会
第三部会学校給食研究部発行

和食とは、四季折々の自然の恵みを大切に、感謝の気持ちとともに暮らしの中で、昔から受けつがれてきた日本の食文化です。和食は、ユネスコ無形文化遺産にも登録され、保護・継承していくこととし、11月24日を「和食の日」としています。

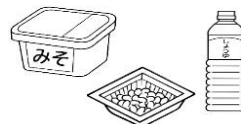
和食はごはんを中心とした食事が基本形

「ごはん」を中心に、大きなおかず(肉・魚など)を主菜、小さなおかず(和え物などの野菜メイン)を副菜と呼びます。
これを基本に、ごはん・汁物・主菜・副菜で「一汁二菜」や、ごはん・汁物・主菜・副菜 2つで「一汁三菜」としています。



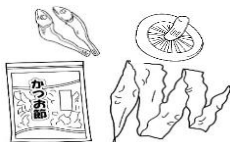
豊富な発酵食品

微生物が食品を分解する働きにより作られた食品のことを「発酵食品」といいます。保存がきく、栄養価が高まる、風味や香りが出るといことから、日本独自に発展してきました。
発酵食品には、みそ、しょうゆ、かつおぶし、納豆、漬物などがあります。



だしを活かした食文化

日本では、かつおぶし・昆布・煮干し・干し椎茸などの素材からだしを取ります。
それぞれの特徴を活かして使い分けたり、いくつかの素材を組み合わせたことで、だしの風味に奥行きや味わいを引き出します。これを「うま味」といいます。



～基本のだしの取りかた～

(昆布とかつおぶしの合わせだし)

【材料 (1リットル分)】

- ・水 1リットル
- ・昆布 10g (3×25cm)
- ・かつおぶし 20g

【もっと簡単に出汁取り!】

昆布やかつおぶし、煮干しなどお好みの材料をお茶パックなどに入れ、水につけて、冷蔵庫で一晩寝かせて完成!3日間の保存がきくよ。

- ①水と昆布を鍋に入れて、火をかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ②かつおぶしを入れ、再び沸騰したら火を止める。
- ③かつおぶしが鍋底に沈んだら、ザルに布巾をかけてこす。