

1月 卵・乳除去食 予定献立 (おもて)

こんばつのもくひょう「きゅうしょく」についてかんがえよう

主食・おかず・デザート・その他

2026年 1月

白井市学校給食センター

TEL:047-492-1081

加工品(※)のアレルゲン特定原材料
28品目

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
8 (木)	ぬしんねんおいわいこんだてぬ ごはん	米	
	おいわいこはくはくしたまじる まつかせやき	鶏肉、酒、人参、大根、えのき、小松菜、※①白玉、醤油、みりん、塩、かつおだし、※②昆布だし ※松風焼き	※①大豆 ※②- ※鶏肉、小麦、大豆、ごま
	きんびらごぼう	ごぼう、人参、※さつま揚げ、こんにゃく、枝豆、白いりごま、サラダ油、酒、砂糖、みりん、かつおだし、醤油	※-
	だいたいのババロア	※だいたいのババロア	※大豆
9 (金)	むぎごはん	米、大麦	
	ポークハヤシ	サラダ油、にんにく、豚肉、赤ワイン、玉ねぎ、人参、じゃが芋、マッシュルーム、ケチャップ、※①デミグラスソース、※②ハヤシルウ、グリンピース、塩、こしょう	※①小麦、鶏肉 ※②小麦
	チキンナゲット(2c)	※チキンナゲット	※鶏肉、小麦、豚肉、大豆
	キャベツのさんしょくサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、とうもろこし、※ハーブ&スパイス塩こうじ、酢、サラダ油、塩、砂糖	※-
13 (火)	にこみみそラーメン	※①ラーメン、サラダ油、にんにく、しうが、※②豆板醤、豚肉、人参、キャベツ、にら、もやし、長ねぎ どうもろこし、砂糖、醤油、赤味噌、※③味噌ラーメンスープの素、こしょう	※①小麦 ※②大豆 ※③大豆、豚肉、ごま
	あげぎょうざ	※あげぎょうざ、サラダ油	※豚肉、大豆、ごま、小麦、鶏肉、ゼラチン
	きりぼししたいこんとツナのごまサラダ	ツナ、切干大根、きゅうり、人参、醤油、砂糖、サラダ油、酢、白いりごま	
	かぼちゃマフィン	※かぼちゃマフィン	※大豆
14 (水)	むぎごはん	米、大麦	
	サムゲタンふうスープ	鶏肉、酒、大根、人参、ごぼう、椎茸、玉ねぎ、玄米、長ねぎ、しょうが、※①中華スープの素 ※②チキンブイヨン、こしょう、塩	※①大豆、鶏肉、豚肉、ごま ※②鶏肉
	ビビンバ(にくのいたために) もやしとえだまめのナムル	豚肉、しょうが、にんにく、砂糖、みりん、醤油、※豆板醤、赤味噌、ごま油 もやし、人参、枝豆、醤油、酢、塩、こしょう、ごま油、白いりごま	※大豆
	ソフトフランスパン	※ソフトフランスパン	※小麦
15 (木)	ラビオリトマトに	※①ラビオリ、豚肉、赤ワイン、玉ねぎ、人参、キャベツ、ケチャップ、トマト、※②トマトピューレ、 ※③トマトミックスソース、※④中濃ソース、ブロッコリー、にんにく、こしょう、塩、コンソメ、 砂糖、サラダ油	※①小麦、豚肉 ※②- ※③大豆、鶏肉 ※④りんご
	あじのマスター豆パンこやき	※あじのマスター豆パン粉焼き	※大豆、小麦
	コーンポテト	※ウインナー、じゃが芋、どうもろこし、バセリ、塩、ブラックペッパー、コンソメ、オリーブオイル	※豚肉
	いちごジャム	※いちごジャム	※-
16 (金)	ごはん	米	
	カレーに	サラダ油、豚肉、酒、玉ねぎ、じゃが芋、こんにゃく、人参、※さつま揚げ、枝豆、ケチャップ、 砂糖、醤油、カレー粉、かつおだし	※-
	とうふハンバーグでりやきソース おかかあえ	※豆腐ハンバーグ、砂糖、みりん、醤油、でんぶん キャベツ、小松菜、もやし、人参、サラダ油、酢、醤油、※味付けおかか	※鶏肉、大豆、豚肉、小麦 ※小麦、大豆
	わかめごはん	米、※わかめごはんの素	※-
19 (月)	いもだんごじる	椎茸、人参、大根、ごぼう、※①油揚げ、小松菜、長ねぎ、※②いもだんご、酒、みりん、かつおだし 醤油、塩	※①大豆 ※②小麦
	とりにくのかおりやき	鶏肉、にんにく、砂糖、醤油、ごま油、白いりごま、※しちみとうがらし	※ごま
	いんげんとひきにくのいたために	さやいんげん、人参、豚肉、※春雨、玉ねぎ、生姜、サラダ油、かつおだし、酒、みりん、醤油	※-
	★かみかみこんだて★		
(火)	20 スパゲティナポリタン	※①スパゲティ、サラダ油、※②ウインナー、豚肉、にんにく、玉ねぎ、人参、ビーマン、エリンギ 塩、こしょう、※③トマトミックスソース、ケチャップ、※④トマトピューレ、赤ワイン、※⑤中濃ソース 砂糖	※①小麦 ※②豚肉 ※③大豆、鶏肉 ※④- ※⑤りんご
	いかカツ れんこんとえだまめのあえもの とうにゅうプリンタルト	※いかカツ、サラダ油 れんこん、枝豆、どうもろこし、※ごまだれッシング ※豆乳プリンタルト	※いか、小麦、大豆 ※ごま、大豆 ※大豆
	21 ごはん	米	
	こんさいキムチじる (水)	豚肉、酒、サラダ油、大根、人参、ごぼう、じゃが芋、長ねぎ、こんにゃく、※①豆腐、※②油揚げ ※③キムチ、※④和風だしの素、みりん、白味噌	※①大豆 ※②大豆 ※③- ※④-
22 (木)	とりそぼろどんのぐ しおだれキャベツ いもけんびこざかな(中学生のみ)	鶏肉、大豆、サラダ油、生姜、人参、枝豆、醤油、砂糖、酒、みりん キャベツ、もやし、きゅうり、にんにく、みりん、※中華スープの素、塩、ブラックペッパー、ごま油 白いりごま	※大豆、鶏肉、豚肉、ごま
	ソフトフランスパン	※ソフトフランスパン	※小麦
	ほうれんそうのとうにゅうスープ やさいコロッケ	鶏肉、人参、さつまいも、玉ねぎ、しめじ、ほうれんそう、米粉、コンソメ、塩、こしょう、※豆乳、サラダ油 ※①野菜コロッケ、サラダ油、※②中濃ソース	※大豆 ※①小麦、大豆 ※②りんご
	プロッコリーとウインナーのソテー	プロッコリー、どうもろこし、エリンギ、※ウインナー、塩、こしょう、にんにく、オリーブオイル、醤油、 コンソメ	※豚肉
23 (金)	ごはん	米	
	マーボーもやし はるまき	※①豆腐、豚肉、酒、大豆、サラダ油、生姜、にんにく、もやし、人参、長ねぎ、にら、たけのこ、椎茸 赤味噌、※②豆板醤、砂糖、醤油、※③中華スープの素、でんぶん、ごま油	※①大豆 ※②大豆 ※③大豆、鶏肉、豚肉、ごま
	フルーツとうにゅうあんにん	※春巻き、サラダ油 ※豆乳杏仁豆腐、パイん、みかん、黄桃	※豚肉、大豆、小麦、ごま、鶏肉 ※大豆
	★☆★ 1月24日から30日は『全国学校給食週間』です ★☆★		
26 (月)	▲きゅうしょくのはじまり▲ 学校給食は弁当を持ってこられない子どものために、明治22年に始まりました。当時は「おにぎり・塩ざけ・漬け物」という献立だったそうです。		
	げんまいいごはん	米、玄米	
	とんじる	豚肉、酒、※①豆腐、大根、人参、こんにゃく、ごぼう、じゃが芋、小松菜、かつおだし、※②昆布だし 白味噌、赤味噌	※①大豆 ※②-
	ぎんざけのしおやき ちぐあえ きゅうしょくしゅうかんゆずゼリー	※銀鮭のしおやき キャベツ、ほうれんそう、もやし、人参、※油揚げ、酢、醤油、砂糖、ごま油、白いりごま ※給食週間ゆずゼリー	※さけ ※大豆 ※-
27 (火)	むかしのきゅうしょくしょくわ30ねんだいへ	今も昔も給食の人気メニューの一つ、揚げパン。昭和30年代ごろから給食に登場し始めました。	
	あげパン・シュガー	※フレーンパン、サラダ油、砂糖	※小麦
	じゃがいものボトフ	豚肉、※①ウインナー、人参、キャベツ、じゃが芋、玉ねぎ、セロリー、バセリ、※②チキンブイヨン コンソメ、醤油、サラダ油、塩、こしょう	※①豚肉 ※②鶏肉
	かぼちゃのサラダ とうにゅうプリン	かぼちゃ、きゅうり、どうもろこし、砂糖、醤油、酢、サラダ油 ※豆乳プリン	※大豆
28 (水)	★じものめぐみんきつこんだて★ 暖かな気候と大地に恵まれ、海に囲まれた千葉県では様々な食材がされます。地元の食材を味わいましょう。		
	ごはん	米	
	白井市産じねんじょいりんちんじる ぶたどんのぐ	鶏肉、酒、ごぼう、人参、大根、こんにゃく、※①豆腐、自然薯、長ねぎ、かつおだし、※②昆布だし 塩、醤油、みりん	※①大豆 ※②-
	白井市産とうのわふうサラダ	豚肉、酒、玉ねぎ、生姜、こしょう、醤油、みりん、砂糖、サラダ油 ほうれんそう、えのき、のり、醤油、砂糖、サラダ油、酢、こしょう	
29 (木)	むかしのきゅうしょくしょくわ50ねんだいへ	昭和51年から米飯給食が始まりました。メニューが増え、カレーライスなどの米飯メニューが人気だったそうです。	
	むぎごはん	米、大麦	
	チキンカレー	鶏肉、赤ワイン、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、 ※②ソテードオニオソ、※③チャツネ、※④レトロカリールウ、※⑤コータスマカレールウ、米粉、 ※⑥中濃ソース、醤油、ガラムマサラ、マサラマイルド、カレー粉	※①鶏肉 ※②- ※③りんご ※④小麦、鶏肉、大豆 ※⑤小麦、豚肉、鶏肉、大豆、りんご ※⑥りんご
	あおなのソテー いちごとみかんのにしょくゼリー	オリーブオイル、※ウインナー、人参、どうもろこし、小松菜、コンソメ、塩、こしょう ※いちごとみかんの二色ゼリー	※豚肉 ※オレンジ

※1月30日(金)の献立は裏面に記載しています。

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
♪きょうどりようり～ほっこいどう～♪	その土地の風土や気候に合った食材を使い、地域で受け継がれてきた郷土料理。北海道の郷土料理、「どさんこ汁(貝だくさん汁)」と「サンギ」の給食です。		
ごはん	米		
30 ぐだくさんじる	豚肉、酒、じゃが芋、もやし、人参、とうもろこし、こんにゃく、※①豆腐、小松菜、長ねぎ、※②油揚げ 白味噌、か~おだし、※③昆布だし、にんにく	※①大豆 ※②大豆 ※③-	
(金) ささみのサンギ にんじんのマリネ	鶏肉、生姜、にんにく、ごま油、酒、醤油、でんぶん、サラダ油 ツナ、人参、玉ねぎ、きゅうり、酢、サラダ油、砂糖、塩、こしょう、バセリ		

※「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品目とは、えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生、くるみ、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューなツツ、キウイフルーツ、牛肉
ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまい、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。

～児童・生徒・保護者のみなさんへ～

食育つうしん

食と健康について

丈夫な骨をつくろう

みなさんは、骨の健康のために気をつけていらっしゃいますか？

骨量は成長期に増加し、20歳前後にピークを迎�니다。そして、ピークの時期を過ぎると加齢とともに減少していきます。つまり、ピークを迎えてから丈夫な骨づくりを意識しはじめるのでは遅いのです。そのため、小・中学生の時期は骨の貯金をつくる大切な時期といえます。

丈夫な骨をつくるために、カルシウムが多い食品を積極的にとり、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。また、適度な運動と十分な睡眠も大切です。

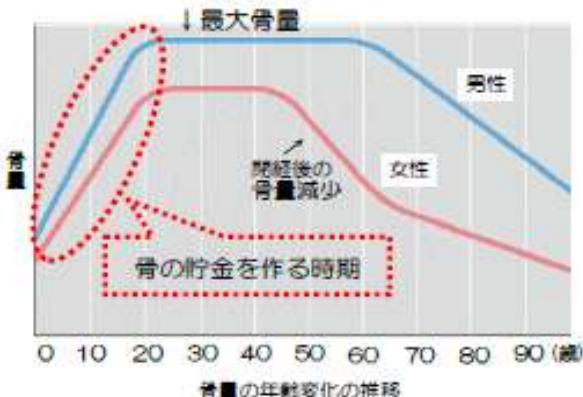
牛乳にはカルシウムがいっぱい！

毎日の給食にできる牛乳は、カルシウムが200mlあたりに227mg含まれています。カルシウムが多く含まれているうえに、たんぱく質やビタミン類も豊富です。残さず飲んで、丈夫な骨をつくりましょう。



令和7年度 1月号
印旛地区教育研究会
第三部会学校給食研究部発行

将来なりたいのはどっち!?



丈夫な骨づくりに役立つビタミン

丈夫な骨づくりで大切な栄養素はたくさんあります。なかでも強い味方になってくれるのがビタミンDとKです。

ビタミンD

カルシウムの吸収を高め、骨や歯の形成にかかわる栄養素です。ビタミンDは主に魚やきのこに含まれています。



ビタミンK

腸から吸収されたカルシウムを骨に取り込む役目があります。ビタミンKは納豆や葉物野菜に多く含まれています。

