

1月 卵・乳除去食 予定献立（おもて）

2026年 1月

白井市学校給食センター

こんげつのもくひょう「きゅうしょくについてかんがえよう」

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) | 🍷しんねんおいわいこんだて🍷 ごはん | 米 | |
| | おいわいこうはくしらたまじる | 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 | ※①大豆 ※②- |
| | まつかぜやき | ※松風焼き | ※鶏肉、小麦、大豆、ごま |
| | きんぴらごぼう | 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 | ※- |
| (金) | だいたいのパパロア | ※だいたいのパパロア | ※大豆 |
| | むぎごはん | 米、大麦 | |
| | ボークハヤシ | 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、グリーンピース、塩、こしょう | ※①小麦、鶏肉 ※②小麦 |
| | チキンナゲット(2こ) | ※チキンナゲット | ※鶏肉、小麦、豚肉、大豆 |
| (火) | 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 | ※- |
| | にこみそラーメン | ※①ラーメン、サラダ油、にんにく、しょうが、※②豆板醤、豚肉、人参、キャベツ、にら、もやし、長ねぎ、とうもろこし、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 |
| | きりぼしだ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 | |
| (水) | かぼちゃマフィン | ※かぼちゃマフィン | ※大豆 |
| | 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(にくのいために) | 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 | ※大豆 |
| (木) | もやしとえだまめのナムル | もやし、人参、枝豆、醤油、酢、塩、こしょう、ごま油、白いりごま | |
| | ソフトフランスパン | ※ソフトフランスパン | ※小麦 |
| | 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トマトビュレ、※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 |
| | あじのマスタードパンこやき | ※あじのマスタードパン粉焼き | ※大豆、小麦 |
| (金) | 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、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 | ※- |
| | 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 | ※- |
| (月) | とうふハンバーグでりやきソース | ※豆腐ハンバーグ、砂糖、みりん、醤油、でんぶ | ※鶏肉、大豆、豚肉、小麦 |
| | おかかあえ | 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 | ※小麦、大豆 |
| | わかめごはん | 米、※わかめごはんの素 | ※- |
| | 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 |
| (火) | 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、※しちみつがらし | ※ごま |
| | いんげんとうひきにくのいために | 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★ | | |
| | 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、ピーマン、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トマトビュレ、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 |
| (水) | いなかツ | ※いなかツ、サラダ油 | ※いなか、小麦、大豆 |
| | れんこんとえだまめのあえもの | れんこん、枝豆、とうもろこし、※ごまドレッシング | ※ごま、大豆 |
| | とうにゅうプリンタルト | ※豆乳プリンタルト | ※大豆 |
| | ごはん | 米 | |
| (木) | こんさいキムチじる | 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- |
| | とりそぼろどんのぐ | 鶏肉、大豆、サラダ油、生姜、人参、枝豆、醤油、砂糖、酒、みりん | |
| | しおだれキャベツ | 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 |
| | いもけんぴこざかな(中学生のみ) | ※いもけんぴ小魚 | ※- |
| (金) | 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 | 鶏肉、人参、さつま芋、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 | ※大豆 |
| | やさいロquette | ※①野菜ロquette、サラダ油、※②中濃ソース | ※①小麦、大豆 ※②りんご |
| | ブロッコリーとウインナーのソテー | ブロッコリー、とうもろこし、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 |
| (土) | ごはん | 米 | |
| | マーボーもやし | ※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、ごま油 | ※①大豆 ※②大豆 ※③大豆、鶏肉、豚肉、ごま |
| | はるまき | ※春巻き、サラダ油 | ※豚肉、大豆、小麦、ごま、鶏肉 |
| | フルーツとうにゅうあんにな | ※豆乳杏仁豆腐、バイン、みかん、黄桃 | ※大豆 |
| ★★★ 1月24日から30日(土)『全国学校給食週間』です ★★★ | | | |
| (月) | 🍷きゅうしょくのはじまり🍷 学校給食はお弁当を持ってこ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・塩づけ・漬け物」という献立だったそうです。 | | |
| | げんまいいりごはん | 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 | ※銀鮭のしおやき | ※さけ |
| (火) | ちぐさあえ | 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 | ※大豆 |
| | きゅうしょくしゅうかんゆずゼリー | ※給食週間ゆずゼリー | ※- |
| | 🍷むかしのきゅうしょく～しょうわ30ねんだい～🍷 | 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 | ※プレーンパン、サラダ油、砂糖 | ※小麦 |
| (水) | じゃがいものポトフ | 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、パセリ、※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 | かぼちゃ、きゅうり、とうもろこし、砂糖、醤油、酢、サラダ油 | |
| | とうにゅうプリン | ※豆乳プリン | ※大豆 |
| | ★じものめくみんきつこんだて★ 温暖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とれます。地元の食材を味わいましょう。 | | |
| (木) | ごはん | 米 | |
| | 白井市産じねんじょういりけんちんじる | 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- |
| | ぶたどんのぐ | 豚肉、酒、玉ねぎ、生姜、こしょう、醤油、みりん、砂糖、サラダ油 | |
| | 白井市産ほうれんそうのわふうサラダ | ほうれんそう、えのき、のり、醤油、砂糖、サラダ油、酢、こしょう | |
| (金) | 🍷むかしのきゅうしょく～しょうわ50ねんだい～🍷 昭和51年から米飯給食が始まりました。メニューも増え、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ソテードオニオン、※③チャツネ、※④レトカリールウ、※⑤コータスカレールウ、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 | オリーブオイル、※ウインナー、人参、とうもろこし、小松菜、コンソメ、塩、こしょう | ※豚肉 |
| (土) | いちごとみかんのにしよくゼリー | ※いちごとみかんの二色ゼリー | ※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 |
|-----|--|--|-----------------------|
| | ♪きょうどりよりーほっかいどうー♪ 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(具だくさん汁)」と「ザンギ」の給食です。 | | |
| 30 | ごはん | 米 | |
| (金) | 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、かつおだし、※③昆布だし、にんにく | ※①大豆 ※②大豆 ※③- |
| | ささみのザンギ | 鶏肉、生姜、にんにく、ごま油、酒、醤油、でんぷん、サラダ油 | |
| | にんじんのマリネ | ツナ、人参、玉ねぎ、きゅうり、酢、サラダ油、砂糖、塩、こしょう、パセリ | |

※「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、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉

ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカミアナッツ、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。

～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

丈夫な骨をつくらう

みなさんは、骨の健康のために気をつけていることはありますか？

骨量は成長期に増加し、20歳前後にピークを迎えます。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。

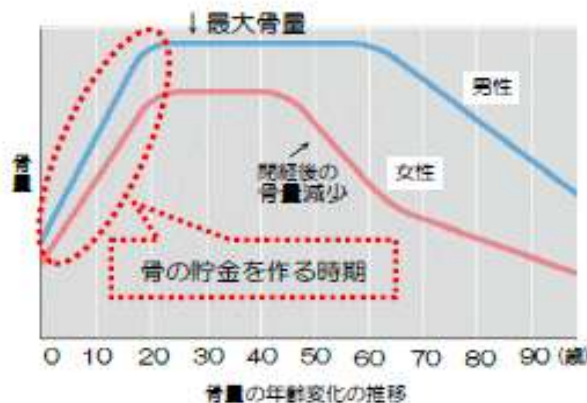
牛乳にはカルシウムがいっぱい！

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、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。

