

2025年 1月

1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「きゅうしょくについてかんがえよう」

TEL:047-492-1081

日	主 ^{しゅ} 食 ^{しょく} ・おかし ^{かし} ・デザート ^{デザート} ・その他 ^{その他}	使 ^{つか} わ ^わ れ ^れ て ^て い ^い る ^る 材 ^{ざい} 料 ^{りょう}	加 ^か 工 ^{こう} 品 ^{ひん} (※)のアレルゲン特定原材料 28品目
	おしんねんおいむいこんだて ^お		
	ごはん	米	
8	しんねんおいわいじる	鶏肉、酒、里芋、大根、えのき茸、※①豆腐、小松菜、※②なると、みりん、かつおだし、※③昆布だし 醤油、塩	※①大豆、※②-、※③-
(水)	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、豚肉、こんにゃく、枝豆、白ごま、サラダ油、酒、砂糖、みりん、かつおだし、醤油	
	だいだいのババロア	※だいだいのババロア	※大豆
9	ごはん	米	
(木)	トマトハヤシ	サラダ油、にんにく、生姜、豚肉、赤ワイン、玉ねぎ、人参、しめじ、じゃが芋、※①チキンブイヨン、塩 コショウ、※②中濃ソース、醤油、トマト、※③トマトピューレ、※④ハヤシルウ、グリーンピース	※①鶏肉、※②りんご、※③-、※④小麦
	ナゲット	※チキンナゲット	※鶏肉、小麦、豚肉、大豆
	かいそうツナサラダ	※①ツナ、海藻ミックス、きゅうり、キャベツ、枝豆、※②香味玉ねぎドレッシング	※①-、※②りんご、小麦、大豆、鶏肉
	★かがみびらきこんだて★		
	ごはん	米	
10	しらたまどうに	鶏肉、酒、※①かまぼこ、人参、大根、小松菜、※②白玉餅、醤油、塩、かつおだし、※③昆布だし	※①-、※②-、※③-
(金)	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
	ほうれんそうのわふうサラダ	ほうれん草、えのき茸、海苔、醤油、砂糖、サラダ油、酢、コショウ	
14	しおやきそば	※①中華麺、豚肉、酒、きくらげ、たけのこ、キャベツ、長ねぎ、人参、※②ザーサイ、コンソメ、醤油、ごま油 塩、コショウ、サラダ油	※①小麦、大豆、※②ごま、大豆
(火)	いかチリソースフライ	※いかチリソースフライ、サラダ油	※いか、小麦、大豆
	ちゅうかゆえ	※かまぼこ、人参、きゅうり、もやし、わかめ、ごま油、醤油、砂糖、酢	※-
	ガトーショコラ	※ガトーショコラ	※大豆
	🍷グリーンロケッツおうえんこんだて🍷		
	げんまいいりごはん	米、玄米	
15	いためやさいのみそしる	鶏肉、ごま油、もやし、人参、じゃが芋、長ねぎ、小松菜、かつおだし、※昆布だし、赤味噌、白味噌、醤油	※-
(水)	とうふハンバーグでりやきソース	※豆腐ハンバーグ、砂糖、醤油、みりん、でん粉	※大豆、鶏肉、豚肉
	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、※鶏さきみフレーク、砂糖、酢、塩、コショウ、醤油、サラダ油、白ごま	※鶏肉
	とうにゅうとココアのデザート	※豆乳とココアのデザート	※大豆
	むぎごはん	米、大麦	
16	ちゅうかスープ	鶏肉、椎茸、人参、白菜、小松菜、生姜、※①なると、サラダ油、※②中華スープの素、コショウ、塩、醤油	※①-、※②大豆、鶏肉、豚肉、ごま
(木)	ブルコギどんぐ	豚肉、酒、にんにく、※①豆板醤、玉ねぎ、しめじ、※②春雨、にら、砂糖、醤油、みりん コショウ、白ごま、ごま油	※①大豆、※②-
	ゼリーボンチ	※四色ゼリー、バイン缶、みかん缶、黄桃缶	※りんご、もも、大豆
	ごはん	米	
17	ちゃんこじる	鶏肉、酒、白菜、人参、えのき茸、ごぼう、※①油揚げ、かつおだし、※②昆布だし、みりん ※③薄口しょうゆ、塩	※①大豆、※②-、※③小麦、大豆
(金)	さばのみそに	※さばの味噌煮	※さば、大豆
	しおにくじゃが	ごま油、にんにく、豚肉、酒、玉ねぎ、じゃが芋、人参、長ねぎ、枝豆、※①中華スープの素、※②塩こうじ 塩、黒コショウ、白ごま	※①大豆、鶏肉、豚肉、ごま、※②-
	ごはん	米	
20	かんこくふうクッパ	鶏肉、人参、しめじ、椎茸、たけのこ、長ねぎ、にら、※①中華スープの素、塩、※②豆板醤、醤油 ※③焼肉のたれ、白ごま、サラダ油、ごま油	※①大豆、鶏肉、豚肉、ごま、※②大豆 ※③大豆、りんご、ごま、小麦
(月)	しゅうまい	※しゅうまい	※豚肉、小麦
	あまからあげごぼう	ごぼう、でん粉、サラダ油、醤油、みりん、砂糖、※七味唐辛子、白ごま	※ごま
	ソフトフランスパン	※ソフトフランスパン	※小麦
21	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、ほうれん草、米粉、コンソメ、塩、コショウ、※豆乳、サラダ油	※大豆
(火)	やさいコロッケ	※①野菜コロッケ、サラダ油、※②中濃ソース	※①小麦、大豆、※②りんご
	ワインナーとキャベツのソテー	※ワインナー、キャベツ、人参、ブロッコリー、にんにく、サラダ油、塩、コショウ、醤油	※豚肉
	★かみかみこんだて★		
	ごもくごはん	米、※五目ご飯の素	※小麦、大豆、鶏肉
22	こんさいときのこのみそしる	じゃが芋、えのき茸、大根、ごぼう、長ねぎ、小松菜、※①豆腐、かつおだし、※②昆布だし、白味噌、赤味噌	※①大豆、※②-
(水)	あかうおのてりやき	※赤魚の照り焼き	※小麦、大豆
	きりぼしだいこんのふくめに	豚肉、酒、人参、※油揚げ、切干大根、枝豆、サラダ油、砂糖、みりん、醤油、かつおだし	※大豆
	あおのりごさかな	※青のり小魚	※大豆、小麦
	スパゲティミートソース	※①スパゲッティ、豚肉、赤ワイン、大豆、玉ねぎ、人参、セロリ、マッシュルーム、コンソメ、※②中濃ソース ※③ケチャップ、トマト、※④トマトピューレ、砂糖、塩、コショウ、サラダ油	※①小麦、※②りんご、※③-、※④-
23	ごぼう入りハンバーグ	※ごぼう入りハンバーグ	※鶏肉、大豆、小麦、ごま
(木)	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、小麦、大豆、鶏肉、豚肉
	とうにゅうプリンタルト	※豆乳プリンタルト	※大豆
	★しろいしさんまんきつこんだて★		
	むぎごはん	米、大麦	
24	白井のじねんじょいりけんちんじる	豚肉、酒、ごぼう、人参、大根、こんにゃく、※①豆腐、自然薯、椎茸、かつおだし、※②昆布だし 塩、醤油、みりん	※①大豆、※②-
(金)	とりにくのごまがけ	鶏肉、酒、醤油、みりん、酢、砂糖、白すりごま、でん粉	
	白井市産こまつなのなっとうあえ	小松菜、人参、長ねぎ、※納豆、醤油、洋辛子、かつお節	※大豆
	オレンジ	オレンジ	

※「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、マカダミアナッツ、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。

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
	㊦めいじ22ねんのきゅうしよく㊦		
	ごはん	米	
27	とんじる	豚肉、酒、※①豆腐、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-
(月)	ぎんざげのしおやき	塩銀鮭	
	おかゆサラダ	キャベツ、ほうれん草、もやし、人参、※かまぼこ、かつお節、サラダ油、砂糖、酢、醤油	※-
	フルーツゼリー	※フルーツゼリー	※りんご、もも
	あじつけのり	※あじつけのり	※-
	★しょうわ20ねんだいのきゅうしよく★		
	ソフトフランスパン	※ソフトフランスパン	※小麦
28	ミネストローネ	鶏肉、白ワイン、※①マカロニ、人参、玉ねぎ、白いんげん豆、セロリ、キャベツ、にんにく、サラダ油、トマト 塩、醤油、砂糖、コショウ、※②チキンブイヨン、コンソメ、パセリ	※①小麦、※②鶏肉
(火)	いかにカツ	※いかにカツ、サラダ油	※いかに、小麦、大豆
	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、コショウ	※豚肉
	いちごジャム	※いちごジャム	※-
	㊧しょうわ50ねんだいのきゅうしよく㊧		
	ごはん	米	
29	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ソテッドオニオン ※③チャツネ、※④レトロカリールウ、※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
(水)	とうふのナゲット	※豆腐のナゲット	※大豆、小麦、豚肉
	みそドレッシングサラダ	キャベツ、もやし、きゅうり、人参、白味噌、砂糖、醤油、酢、サラダ油、ごま油、白ごま	
	㊨しょうわ30ねんだいのきゅうしよく㊨		
	あげパンきなこ	※①ソフトフランスパン、サラダ油、砂糖、※②きな粉、塩	※①小麦、※②大豆
30	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、パセリ、※②チキンブイヨン、コンソメ 醤油、サラダ油、塩、コショウ	※①豚肉、※②鶏肉
(木)	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、白ごま、白すりごま	※-
	アセロラとうにゅうゼリー	※アセロラ豆乳ゼリー	※大豆、りんご
	むぎごはん	米、大麦	
31	ひらめんスープ	豚肉、人参、※①なると、白菜、椎茸、長ねぎ、小松菜、※②米粉麺、※③チキンブイヨン ※④中華スープの素、醤油、塩、コショウ、ごま油	※①-、※②-、※③鶏肉 ※④大豆、鶏肉、豚肉、ごま
(金)	ガバオのぐ	サラダ油、※①七味唐辛子、にんにく、生姜、鶏肉、酒、大豆、玉ねぎ、しめじ、赤・黄・緑ピーマン、コンソメ ※②オイスターソース、醤油、みりん、砂糖、酒、コショウ、カレー粉、※③ナンプラー、ごま油、バジル	※①ごま、※②-、※③-
	やさしいソテー	ブロッコリー、じゃが芋、人参、とうもろこし、コンソメ、塩、コショウ、サラダ油	

※「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、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいち、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～



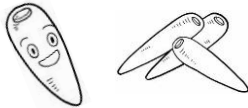
食育つうしん

ちばの恵みで まんてん笑顔



令和6年度 第10号
印旛地区教育研究会
第三部会学校給食研究部発行

にんじん



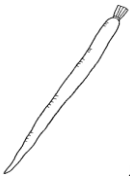
千葉県内の主なにんじんの産地は、富里市・八街市・成田市・千葉市・船橋市などです。白井市や印西市近隣の地域でもたくさん作られています。印旛地域では11月～3月に収穫される「秋冬にんじん」の収穫が盛んです。千葉市や船橋市では「春夏にんじん」の生産が盛んで千葉県では1年を通して県内産のものが流通しています。千葉県の農業産出額は全国2位（令和3年）の96億円になります。

にんじんの色はオレンジ!?

世界各国のにんじんはオレンジ色が一般的です。日本で一般的に栽培されているのも濃いオレンジ色のものです。にんじんの原産地であるアフガニスタン周辺には、白色や紅紫色、黒紫色などのにんじんもあります。

日本でも、お正月に出回る金時にんじんは鮮やかな赤い色をしています。また、沖縄の在来種の島にんじんは、ごぼうのように細長い黄色いにんじんです。

いろいろな色のあるにんじんですが、にんじんの色素成分はカロテンといいます。所説ありますがこのカロテンという言葉は、英名の「キャロット」から生まれたと言われています。



島にんじん

参考：千葉県HP「教えてちばの恵み」
イラスト出典：「たよりになるね！食育ブックシリーズ」（少年写真新聞社）



カロテン量No.1!?

にんじんを食べよう

にんじんは100g当たり8200μgもカロテンを含んでいます(皮むき・生)。カロテンは体内でビタミンAに変化し、皮膚や粘膜を健康に保ち、目の機能に役立つなどの働きがあります。また、抗酸化作用があり病気を予防する効果があります。

