

2月 卵・乳除去食 予定献立 (おもて)

白井市学校給食センター

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
	むぎごはん	米、大麦	
2	わかめスープ	鶏肉、酒、にんじん、白菜、えのき、※①豆腐、※②なると、わかめ、醤油、※③中華スープの素 ※④チキンブイヨン、塩、こしょう	※①大豆 ※②- ※③大豆、鶏肉、豚肉、ごま ※④鶏肉
(月)	ホイコーローどんぐ	豚肉、酒、キャベツ、長ねぎ、たけのこ、ピーマン、にんにく、醤油、砂糖、※①オイスターソース ※②甜面醬、※③豆板醬、でんぶん、サラダ油、ごま油	※①- ※②大豆、ごま ※③大豆
	はるさめサラダ	※①ハム、もやし、にんじん、きゅうり、※②春雨、塩、ごま油、砂糖、醤油、酢、洋辛子、白いりごま	※①豚肉 ※②-
	スイーツポテト	※スイーツポテト	※-
	🍱せつぶんこんだて🍱		
	ごはん	米	
3	ちゃんこじる	鶏肉、酒、白菜、にんじん、えのき、大根、※①油揚げ、かつおだし、※②昆布だし、みりん、 醤油、塩	※①大豆 ※②-
(火)	いわしのうめに	※いわしの梅煮	※小麦、大豆
	きんぴら	※ベーコン、にんじん、れんこん、ごぼう、枝豆、醤油、砂糖、酒、白すりごま、白いりごま、ごま油	※豚肉
	まっちゃだいず	※抹茶大豆	※大豆
	ごはん	米	
4	ひらめんスープ	鶏肉、にんじん、白菜、長ねぎ、小松菜、※①クイッティオ、※②チキンブイヨン、※③中華スープの素 醤油、塩、こしょう、ごま油	※①- ※②鶏肉 ※③大豆、鶏肉、豚肉、ごま
(水)	いかのチリソースフライ	※いかのチリソースフライ、サラダ油	※小麦、大豆、いか
	だいこんのオイスターソースに	ごま油、にんにく、生姜、豚肉、酒、大根、にんじん、※①さつま揚げ、チンゲンサイ、干し椎茸、醤油 砂糖、みりん、※②オイスターソース、でんぶん	※①- ※②-
	レモンゼリー	※レモンゼリー	※-
	ソフトフランスパン	※ソフトフランスパン	※小麦
5	マカロニのとうにゅうスープ	※①マカロニ、鶏肉、白ワイン、サラダ油、玉ねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、米粉 ※②チキンブイヨン、※③豆乳、※④白いんげん豆ペースト、コンソメ、こしょう、塩	※①小麦 ※②鶏肉 ※③大豆 ※④-
(木)	白井市産にんじんのツナサラダ	※ツナ、きゅうり、にんじん、レモン汁、砂糖、塩、こしょう、サラダ油、醤油	※-
	ジャーマンポテト	※ウインナー、じゃが芋、玉ねぎ、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
	みかんのジュレ	※みかんのジュレ	※-
	ごはん	米	
6	なめこじる	なめこ、大根、※①油揚げ、※②豆腐、長ねぎ、小松菜、かつおだし、※③昆布だし、赤味噌	※①大豆 ※②大豆 ※③-
(金)	コロッケ	※野菜コロッケ、サラダ油	※小麦、大豆
	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、きざみ海苔、醤油、砂糖、サラダ油、酢、こしょう	
	ラムネゼリー	※ラムネゼリー	※-
	ごもくごはん	米、※五目ごはんの素	※小麦、大豆、鶏肉
9	さつまじる	さつま芋、鶏肉、えのき、大根、長ねぎ、小松菜、かつおだし、※昆布だし、赤味噌、白味噌	※-
(月)	あかうおのてりやき	※赤魚の照り焼き	※小麦、大豆、さけ
	ぶたにくとなまあげのにも	※①さつま揚げ、豚肉、酒、※②絹揚げ、にんじん、さやいんげん、生姜、砂糖、醤油、みりん かつおだし、サラダ油	※①- ※②大豆
	いちごゼリー	※いちごゼリー	※-
	フォカッチャ	※フォカッチャ	※小麦、大豆
10	チリコンカン	サラダ油、生姜、豚肉、赤ワイン、ナツメグ、玉ねぎ、じゃが芋、にんじん、白いんげん豆、ひよこめ ※①トマトピューレ、トマト、※②トマトミックスソース、コンソメ、砂糖、※③中濃ソース、チリパウダー 塩、こしょう、枝豆	※①- ※②大豆、鶏肉 ※③りんご
(火)	やさいグラタン	※野菜グラタン	※大豆
	ウインナーとキャベツのガーリックソテー	※ウインナー、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、にんにく、サラダ油、塩、こしょう、醤油	※豚肉
	🍷じゅけんせいおうえんこんだて🍷(かみかみこんだて)		
	むぎごはん	米、大麦	
12	はくさいとしらたまのスープ	鶏肉、酒、※①白玉餅、にんじん、えのき、白菜、長ねぎ、※②中華スープの素、塩、醤油	※①大豆 ※②大豆、鶏肉、豚肉、ごま
(木)	きんぴらぶたどんぐ	豚肉、酒、玉ねぎ、ごぼう、しらたき、生姜、醤油、みりん、砂糖、サラダ油	
	おかかサラダ	キャベツ、ほうれんそう、もやし、にんじん、※かまぼこ、かつお節、サラダ油、砂糖、酢、醤油	※-
	いよかんゼリー	※いよかんゼリー	※-
	🍷バレンタインこんだて🍷		
	ごはん	米	
13	コンソメスープ	豚肉、白ワイン、※ベーコン、にんじん、玉ねぎ、じゃが芋、キャベツ、セロリー、パセリ、サラダ油 コンソメ、塩、こしょう	※豚肉
(金)	ハートハンバーグトマトソース	※①ハート型ハンバーグ、にんにく、※②ソテードオニオン、※③ケチャップ、※④トマトミックスソース ※⑤中濃ソース、砂糖、赤ワイン	※①鶏肉、豚肉、大豆 ※②- ※③- ※④大豆、鶏肉 ※⑤りんご
	にんじんサラダ	※ツナ、レモン汁、とうもろこし、にんじん、きゅうり、酢、こしょう、醤油、砂糖、白すりごま、白いりごま	※-
	チョコ布林	※チョコ布林	※-
	ごはん	米	
16	ごじる	豚肉、酒、大豆、※①油揚げ、こんにやく、大根、にんじん、ごぼう、長ねぎ、小松菜、かつおだし ※②昆布だし、白味噌、赤味噌	※①大豆 ※②-
(月)	かみかみごぼう入りハンバーグ	※かみかみごぼう入りハンバーグ	※鶏肉、大豆、小麦、ごま
	やさいのごまあえ	ほうれんそう、キャベツ、もやし、白すりごま、砂糖、醤油、酒	
	やさそば	※①中華麺、豚肉、キャベツ、にんじん、もやし、玉ねぎ、※②焼きそばソースの素、サラダ油 ※③焼きそば液体ソース、こしょう	※①小麦 ※②大豆、豚肉、りんご ※③りんご
17	あじのアーモンドフライ	※あじのアーモンドフライ、サラダ油	※小麦、アーモンド、大豆
(火)	ブロッコリーとじゃがいものちゅうかサラダ	ブロッコリー、じゃが芋、にんじん、とうもろこし、砂糖、酢、塩、こしょう、醤油、ごま油	
	メープルマフィン	※メープルマフィン	※大豆
	むぎごはん	米、大麦	
18	ポークカレー	豚肉、赤ワイン、サラダ油、生姜、にんにく、玉ねぎ、にんじん、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)	チキンナゲット	※チキンナゲット	※鶏肉、豚肉、小麦、大豆
	だいこんとかいそうのわふうサラダ	キャベツ、きゅうり、大根、にんじん、海藻ミックス、かつお節、サラダ油、砂糖、醤油、酢、塩、こしょう	
	ソフトフランスパン	※ソフトフランスパン	※小麦
19	にくだんごスープ	※①鶏肉団子、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、白ワイン、※②チキンブイヨン、コンソメ、塩、こしょう、 醤油	※①鶏肉、豚肉、大豆 ※②鶏肉
(木)	ポークチャップ	豚肉、酒、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、にんにく、トマト、※①ケチャップ、※②ウスターソース、砂糖 コンソメ、塩、こしょう、でんぶん、オリーブオイル	※①- ※②りんご
	あおなのソテー	オリーブオイル、※ウインナー、にんじん、とうもろこし、小松菜、コンソメ、塩、こしょう	※豚肉
	とうにゅう布林	※豆乳布林	※大豆
	ごはん	米	
20	けんちんじる	鶏肉、酒、にんじん、大根、ごぼう、※①豆腐、長ねぎ、えのき、みりん、かつおだし、※②昆布だし 醤油、塩	※①大豆 ※②-
(金)	さばのゆずみそに	※さばの柚子味噌煮	※大豆、さば
	こまつななのとうあえ	小松菜、にんじん、長ねぎ、※納豆、醤油、洋辛子、かつお節	※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、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、マガミナッツ、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
	ごはん	米	
24	じゃがいものポトフ	豚肉、※①ウインナー、にんじん、白菜、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
(火)	フライドチキン	鶏肉、生姜、にんにく、酒、醤油、小麦粉、でんぷん、ブラックペッパー、サラダ油	
	イタリアンサラダ	キャベツ、きゅうり、ミックスビーマン(赤・黄・緑)、にんじん、※イタリアンドレッシング	※小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
25	むぎごはん	米、大麦	
	とりにくとはくさいのスープ	鶏肉、椎茸、にんじん、白菜、長ねぎ、生姜、※なると、サラダ油、コンソメ、こしょう、醤油、塩	※-
(水)	ブルコギどんぐ	牛肉、酒、にんにく、※①豆板醤、玉ねぎ、チンゲンサイ、※②春雨、にら、砂糖、醤油、みりん、こしょう、白いりごま、ごま油	※①大豆 ※②-
	フルーツポンチ	※3色ゼリー、パイナップル、みかん、黄桃	※りんご、もも、大豆
	ソフトフランスパン	※ソフトフランスパン	※小麦
26	こめこのとうにゅうシチュー	鶏肉、白ワイン、玉ねぎ、じゃが芋、にんじん、しめじ、※①チキンブイヨン、米粉、※②豆乳、コンソメ、こしょう、塩、パセリ	※①鶏肉 ※②大豆
(木)	とうふハンバーグデミソース	※①豆腐ハンバーグ、※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、小麦 ※②小麦、鶏肉 ※③- ※④りんご
	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、醤油、酢、こしょう、塩	※豚肉
	カレーごさかな	※カレー小魚	※-
27	ごはん	米	
(金)	すきやきぶに	サラダ油、牛肉、酒、にんじん、椎茸、えのき、しらたき、※焼豆腐、白菜、みりん、砂糖、醤油、長ねぎ	※大豆、ゼラチン
	さつまいもスティック	さつま芋、サラダ油	
	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、にんじん、鶏肉、砂糖、酢、塩、こしょう、醤油、サラダ油、白いりごま	
	りんご	りんご	

※「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、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。

特別メニュー・デザートについて

日頃より、学校給食の運営に御理解いただきありがとうございます。

12月の給食では、停電等により予定していた献立の給食提供が出来ず、御心配、御迷惑をおかけし、申し訳ございませんでした。つきましては、12月に提供できなかった食材分の費用補填といたしまして、今月の給食で特別メニュー、デザートにて代替えをさせていただきます。

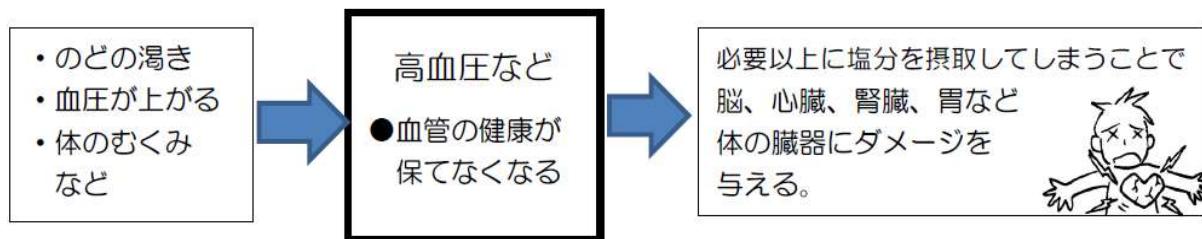
今後とも、学校給食運営に御理解、御協力のほどよろしくお願いいたします。

～児童・生徒・保護者のみなさんへ～

食育つうしん

令和7年度 2月号
印旛地区教育研究会
第三部会学校給食研究部発行

塩分の取り過ぎによる体への影響



栄養成分表示を見て、食塩摂取量を減らそう

容器包装に入った食品には、
栄養成分が表示されています。
食品の食塩相当量を確認し、
上手に食品を選びましょう。



ここに注目！

栄養成分表示	
1食（〇g）当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g



塩分を控えるためのポイント

<p>ラーメンやうどんの汁は全部飲まずに残す。</p>	<p>しょうゆなどは小皿にとり、つけて食べる。</p>	<p>生姜やシソなどの香味野菜やレモンなどの酸味を活用する。</p>	<p>スナック菓子などは食べ過ぎないように皿に取り分けて食べる。</p>	<p>積極的に野菜や果物をとる。 野菜や果物に含まれるカリウムは、取り過ぎてしまった塩分を体の外に排出する働きがあります。</p>
-----------------------------	-----------------------------	------------------------------------	--------------------------------------	---