

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
	ごはん	米	
3	すきやきふうに	サラダ油、豚肉、酒、人参、椎茸、えのき茸、白滝、※焼き豆腐、白菜、みりん 砂糖、醤油、長ねぎ	※大豆、ゼラチン
(月)	だいがくいも	さつま芋、サラダ油、醤油、砂糖、※水あめ、黒ごま	※-
	ちぐさあえ	キャベツ、ほうれん草、もやし、人参、※油揚げ、酢、醤油、砂糖、ごま油、白ごま	※大豆
	メープルビーンズ	※メープルビーンズ	※大豆
	ソフトフランスパン	※ソフトフランスパン	※小麦
4	はくさいのとうにゅうスープ	鶏肉、白ワイン、玉ねぎ、人参、白菜、しめじ、※①チキンブイヨン、※②米粉、※③豆乳 コンソメ、コショウ、塩、サラダ油、パセリ	※①鶏肉、※②-、※③大豆
(火)	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
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ、きゅうり、とうもろこし、サラダ油、砂糖、酢、醤油	
	いちごジャム	※いちごジャム	※-
	ごはん	米	
5	ワンタンスープ	※①ワンタン、酒、豚肉、人参、もやし、チンゲン菜、白菜、きくらげ、※②中華スープの素 塩、醤油、コショウ、ごま油	※①小麦、豚肉、大豆 ※②大豆、鶏肉、豚肉、ごま
(水)	にくだんごあまずあん	※肉団子甘酢あん	※鶏肉、大豆、小麦、ごま
	とりにくとアーモンドのいためもの	鶏肉、酒、たけのこ、人参、ピーマン、アーモンド、醤油、※①中華スープの素、生姜 ※②オイスターソース、ごま油、でん粉、サラダ油	※①大豆、鶏肉、豚肉、ごま ※②-
	うめあじつきごさかな(中学生のみ)	※梅味付き小魚	※-
	みそにこみうどん	※①うどん、鶏肉、酒、大根、人参、里芋、※②油揚げ、椎茸、※③なると、長ねぎ、小松菜 かつおだし、※④昆布だし、みりん、砂糖、赤味噌、白味噌、醤油	※①小麦、※②大豆、※③-、※④-
6	ちくわのいそべてん	※ちくわの磯辺天、サラダ油	※大豆、小麦
(木)	ごまたつぷりごぼういため	※ハム、もやし、ごぼう、枝豆、サラダ油、醤油、砂糖、みりん、白すりごま、白ごま	※豚肉
	たいやき	※たいやき	※小麦、大豆
	ごはん	米	
7	とんじる	豚肉、酒、※①豆腐、※②油揚げ、人参、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-
(金)	とりにくのてりやきソースがけ	鶏肉、醤油、砂糖、酒、みりん、でん粉	
	ひじきのいりに	ひじき、人参、※さつま揚げ、こんにゃく、枝豆、醤油、みりん、砂糖、かつおだし、サラダ油	※-
	とうにゅうプリン	※豆乳プリン	※大豆
	むぎごはん	米、大麦	
10	わかめスープ	鶏肉、酒、人参、キャベツ、長ねぎ、※①豆腐、※②なると、わかめ、醤油、塩、コショウ ※③中華スープの素、※④チキンブイヨン	※①大豆、※②-、 ※③大豆、鶏肉、豚肉、ごま、※④鶏肉
(月)	ビビンバ(にくのいために)	豚肉、生姜、にんにく、砂糖、みりん、醤油、※豆板醤、赤味噌、ごま油	※大豆
	きりぼしだいごんのナムル	切干大根、もやし、きゅうり、人参、醤油、砂糖、ごま油、酢、白ごま	
	ごはん	米	
12	かまぼこのすましじる	鶏肉、酒、人参、大根、えのき茸、※①豆腐、小松菜、※②かまぼこ、みりん、かつおだし ※③昆布だし、醤油、塩	※①大豆、※②-、※③-
(水)	さばのごまみそだれ	さば、酒、生姜、赤味噌、砂糖、みりん、醤油、白ごま、でん粉	
	ごぼうとぶたにくのあまからいために	ごま油、豚肉、ごぼう、こんにゃく、さやいんげん、砂糖、みりん、酒、醤油	
	じゅけんせいおうえんこんだて		
	むぎごはん	米、大麦	
13	とうふとわかめのみそしる	じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、※①豆腐、えのき茸、わかめ、長ねぎ、赤味噌、白味噌 かつおだし、※②昆布だし	※①大豆、※②-
(木)	とんかつ	※①とんかつ、サラダ油、※②中濃ソース、酒、砂糖	※①豚肉、小麦、大豆、※②りんご
	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、黒コショウ、ごま油、白ごま	※大豆、鶏肉、豚肉、ごま
	いよかんゼリー	※いよかんゼリー	※-
	バレンタインこんだて		
	えびピラフ	米、※えびピラフの素	※えび、鶏肉、大豆
14	ABCマカロニスープ	※①マカロニ、鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、セロリ、パセリ、サラダ油、※②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鶏肉
(金)	ハートのハンバーグトマトソース	※①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
	ツナポパイサラダ	※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
	★かみかみこんだて★		
	ごはん	米	
17	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-
(月)	てづくりからあげ	鶏肉、生姜、にんにく、ごま油、酒、醤油、でん粉、サラダ油	
	れんこんのきんぴら	サラダ油、豚肉、酒、人参、れんこん、ごぼう、※①さつま揚げ、椎茸、砂糖、かつおだし みりん、醤油、白ごま、※②七味唐辛子、ごま油	※①-、※②ごま
	ごはん	米	
18	マーボードウフ	※①豆腐、豚肉、サラダ油、生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、長ねぎ、にら、たけのこ、椎茸 ※②中華スープの素、赤味噌、※③豆板醤、砂糖、醤油、※④オイスターソース、でん粉、ごま油	※①大豆、※②大豆、鶏肉、豚肉、ごま ※③大豆、※④-
(火)	えびしゅうまい	※えびしゅうまい	※えび、小麦
	はるさめサラダ	※①かまぼこ、もやし、人参、きゅうり、※②春雨、塩、ごま油、砂糖、醤油、酢、洋辛子、白ごま	※①-、※②-
	ごはん	米	
19	ほうれんそうチキンカレー	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、ほうれん草、※①チキンブイヨン ※②ソテードオニオン、※③チャツネ、※④レトロカールルウ、※⑤コータスカールルウ、※⑥米粉 ※⑦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-、※⑦りんご
(水)	キャベツのフレンチサラダ	キャベツ、とうもろこし、きゅうり、酢、砂糖、塩、コショウ、サラダ油	
	サイダーゼリー	※サイダーゼリー	※-
	ソフトフランスパン	※ソフトフランスパン	※小麦
20	ラビオリトマトに	※①ラビオリ、鶏肉、赤ワイン、玉ねぎ、人参、キャベツ、※②ケチャップ、トマト ※③トマトピューレ、※④トマトミックスソース、※⑤中濃ソース、ブロッコリー にんにく、コショウ、塩、コンソメ、砂糖、サラダ油	※①小麦、豚肉、※②-、※③- ※④大豆、鶏肉、※⑤りんご
(木)	チキンナゲット	※チキンナゲット	※鶏肉、小麦、豚肉、大豆
	ジャーマンポテト	※ウインナー、じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、塩、黒コショウ、コンソメ、サラダ油、オリーブオイル	※豚肉

※「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、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
	ごはん	米	
21 (金)	こんさいごまキムチじる あかうおのだしづけ のりカツオなつとうあえ とうにゅうとココアのデザート	鶏肉、酒、サラダ油、大根、人参、ごぼう、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 ※赤魚のだし漬け ほうれん草、もやし、人参、※納豆、長ねぎ、醤油、みりん、海苔、かつお節 ※豆乳とココアのデザート	※①大豆、※②大豆 ※③-、※④- ※大豆、小麦 ※大豆 ※大豆
25 (火)	スパゲティナポリタン ごぼういりハンバーグ れんこんとえだまめのあえもの りんごのタルト	※①スパゲティ、サラダ油、※②ウインナー、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン エリンギ、塩、コショウ、※③トマトミックスソース、※④ケチャップ、※⑤トマトピューレ 赤ワイン、※⑥中濃ソース、砂糖 ※ごぼう入りハンバーグ れんこん、枝豆、とうもろこし、※ごまドレッシング ※りんごのタルト	※①小麦、※②豚肉、※③大豆、鶏肉 ※④-、※⑤-、※⑥りんご ※鶏肉、大豆、小麦、ごま ※ごま、大豆 ※りんご、大豆
26 (水)	むぎごはん いもだんごのみそしる とりそばろどんのぐ ほうれんそうのわふうサラダ フォカッチャ	米、大麦 大根、人参、ごぼう、椎茸、※①油揚げ、小松菜、長ねぎ、※②いも団子 かつおだし、※③昆布だし、赤味噌、白味噌 鶏肉、大豆、サラダ油、生姜、人参、枝豆、醤油、砂糖、酒、みりん ほうれん草、えのき茸、海苔、醤油、砂糖、サラダ油、酢、コショウ ※フォカッチャ	※①大豆、※②-、※③- ※①大豆、※②-、※③- ※①大豆、※②-、※③- ※①大豆、※②-、※③- ※小麦、大豆
27 (木)	とうにゅうコーンスープ ウインナーチリソース あおなときのこのいためもの ミルクコーヒー (牛乳を飲まない人はそのまま返してください。)	玉ねぎ、人参、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 ※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 オリーブオイル、※ベーコン、玉ねぎ、えのき茸、エリンギ、小松菜、コンソメ、塩、コショウ ※ミルクコーヒー	※①-、※②大豆 ※①豚肉、※②-、※③-、※④- ※豚肉 ※-
28 (金)	★とちぎけんこんだて★ ごはん インドカレーに モロのからあげ おかかあえ	米 サラダ油、豚肉、酒、玉ねぎ、じゃが芋、こんにゃく、人参、※①さつま揚げ 枝豆、※②ケチャップ、砂糖、醤油、カレー粉、かつおだし ※モロのから揚げ、サラダ油 キャベツ、小松菜、もやし、人参、サラダ油、酢、醤油、※味付きかつお節	※①-、※②- ※大豆、小麦 ※小麦、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品目とは、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。

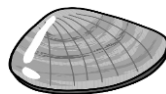
※「醤油」は大豆と小麦、「白味噌、赤味噌」は大豆、「コンソメ」は鶏肉、豚肉が含まれています。

～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

九十九里のはまぐり



千葉県九十九里浜は、はまぐりの名産地です。

旬は3月から5月で、焼きはまぐりや、お吸い物で食べられます。日本では古くからはまぐりが食用とされ「日本書紀」にも記載があります。ひな祭りや結婚式などのお祝いのときに使われることもあり、はまぐりの貝は対になったもの以外はぴったり合わないことから、「夫婦仲良く、同じ人とずっと添い遂げられますように」という願いが込められています。

房州ひじき

千葉県房総半島沿岸では、ひじきが収穫できます。

旬は2月から5月で、春先に伝統ある房州製法で刈り取ったばかりのひじきを釜蒸しにし、乾燥させたものを「房州ひじき」と呼びます。太平洋の波にもまれる生育環境から、ひじきが肉厚でふっくらとしています。国産のひじきは天然物の1年草で、わかめのような養殖はありません。国産のひじきは国内流通量の約1割です。釜で蒸した釜揚げひじきは収穫期限定の5月しか食べられない食材です。

ひじきの炒り煮

【材料：4人分】

- ・豚ひき肉 : 50g
- ・乾燥ひじき : 10g
- ・にんじん : 50g
- ・さつまあげ : 25g
- ・つきこんにゃく : 40g
- ・むき枝豆 : 15g
- ・サラダ油 : 小さじ1/2
- ・しょうゆ : 小さじ2
- ・本みりん : 小さじ1・1/2
- ・さとう : 小さじ2
- ・酒 : 小さじ1・1/2
- ・だし汁 : 大さじ2

【作り方】

- ①ひじきを水戻しし、にんじんとさつまあげを短冊切りしておく。こんにゃくをあく抜きする。
- ②油で豚ひき肉、つきこんにゃく、ひじき、にんじんを炒める。
- ③さつま揚げ、調味料、だし汁を加えて煮る。
- ④えだまめを加え、煮含ませてできあがり。

