2025年 5月

5月 卵・乳除去食 予定献立

白井市学校給食センター

TEL：047-492-1081

こんげつのもくひょう「マナーをまもってしょくじをしよう」

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
1（木）	はちじゅうはちやこんだて		
	あげパンまっちゃきなこ	※①ソフトフランスパン、サラダ油、砂糖、※②きな粉、※③抹茶、塩	※①小麦、※②大豆、※③−
	ラビオリトマトに（新メニュー）	※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
	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、黒コショウ、コンソメ、オリーブオイル	※豚肉
	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
2（金）	こどものひこんだて		
	ちらしずし	米、※ちらしずしの素	※小麦、大豆、鶏肉
	ぐだくさんすましじる	鶏肉、酒、人参、大根、えのき茸、※①豆腐、長ねぎ、※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小麦、大豆、※③−
	カレイのみりんしょうゆやき	※カレイのみりん醤油焼き	※小麦、大豆
	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、白すりごま、白ごま	※−
	かしわもち	※柏餅	※大豆
7（水）	むぎごはん	米、大麦	
	ちゅうかスープ	鶏肉、椎茸、人参、白菜、にら、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
	いかごまフライ	※いか胡麻フライ、サラダ油	※いか、小麦、大豆、ごま
	あつあげとチンゲンサイのちゅうかいため	サラダ油、にんにく、豚肉、※①絹揚げ、人参、玉ねぎ、チンゲン菜、醤油、砂糖、みりん ※②中華スープの素、ごま油、でん粉	※①大豆、※②大豆、鶏肉、豚肉、ごま
8（木）	ごはん	米	
	ハッシュドポーク	サラダ油、にんにく、豚肉、赤ワイン、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、※①ケチャップ ※②デミグラスソース、※③ハヤシルウ、塩、コショウ	※①−、※②小麦、鶏肉、※③小麦
	ナゲット	※ナゲット	※鶏肉、小麦、豚肉、大豆
	コーンサラダ	キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし、人参、※イタリアンドレッシング	※大豆
9（金）	ごはん	米	
	きのこのみそしる	なめこ、大根、※①油揚げ、※②豆腐、えのき茸、小松菜、かつおだし、※③昆布だし、赤味噌	※①大豆、※②大豆、※③−
	いわしのしょうがに	※いわしの生姜煮	※大豆、小麦
	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−
	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
12（月）	ごはん	米	
	たんたんビーフンスープ	豚肉、※①豆板醤、生姜、にんにく、ごま油、たけのこ、長ねぎ、チンゲン菜、※②米粉麺 ※③チキンブイヨン、※④中華スープの素、白味噌、赤味噌、みりん、練りごま	※①大豆、※②−、※③鶏肉 ※④大豆、鶏肉、豚肉、ごま
	とりにくのレモンしょうゆやき	鶏肉、酒、生姜、醤油、砂糖、レモン汁、でん粉	
	ちゅうかあえ	※ハム、人参、きゅうり、もやし、わかめ、ごま油、醤油、砂糖、酢	※豚肉
	いちごゼリー	※いちごゼリー	※−
13（火）	やさいとベーコンのスパゲッティ	※①スパゲティ、※②ベーコン、白ワイン、サラダ油、キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、マッシュルーム にんにく、コショウ、コンソメ、塩、オリーブオイル、醤油	※①小麦、※②豚肉
	あじフリッター	※あじフリッター	※小麦、大豆
	ブロッコリーとコーンのサラダ	ブロッコリー、とうもろこし、人参、※玉ねぎドレッシング	※りんご、小麦、大豆、鶏肉
	ガトーショコラ	※ガトーショコラ	※大豆
14（水）	げんまいいりごはん	米、玄米	
	じゃがいもときりぼしだいこんのみそしる	鶏肉、※①豆腐、切干大根、じゃが芋、長ねぎ、小松菜、※②昆布だし、かつおだし、白味噌	※①大豆、※②−
	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
	おかかサラダ	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	※−
	あおのりこざかな（中学生のみ）	※青のり小魚	※大豆、小麦
15（木）	ソフトフランスパン	※ソフトフランスパン	※小麦
	とうにゅうスープ	鶏肉、人参、じゃが芋、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
	ツナときゅうりのサラダ	※ツナ、レモン汁、きゅうり、玉ねぎ、塩、コショウ、醤油、サラダ油	※−
	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
	グレープゼリー	※グレープゼリー	※−
16（金）	はるのにほんしょくこんだて		
	ごはん	米	
	たけのこいりすましじる（新メニュー）	鶏肉、酒、人参、たけのこ、椎茸、長ねぎ、小松菜、※昆布だし、かつおだし、塩、みりん、醤油	※−
	さばのしおやき	塩さば	
	あつあげとはるやさいのにもの	豚肉、酒、人参、じゃが芋、ごぼう、※①絹揚げ、サラダ油、砂糖、醤油、みりん、※②和風だし かつおだし	※①大豆、※②−
	わかめふりかけ	※わかめふりかけ	※−
19（月）	むぎごはん	米、大麦	
	ちゅうかに	豚肉、酒、生姜、人参、たけのこ、椎茸、白菜、※①なると、玉ねぎ、さやいんげん、サラダ油 ※②中華スープの素、醤油、塩、コショウ、でん粉、ごま油	※①−、※②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
	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、人参、とうもろこし、砂糖、酢、塩、コショウ、醤油、ごま油	
20（火）	ごはん	米	
	けんちんじる	※①油揚げ、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、※②豆腐、長ねぎ、小松菜、みりん、かつおだし ※③昆布だし、醤油、塩	※①大豆、※②大豆、※③−
	ささみのあまからだれ	鶏ささみ、酒、塩、でん粉、サラダ油、砂糖、醤油、みりん	
	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	
21（水）	むぎごはん	米、大麦	
	わかめスープ	鶏肉、酒、人参、もやし、長ねぎ、※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、コショウ	※①大豆、※②−、※③大豆、鶏肉、豚肉、ごま ※④鶏肉
	ブルコギどんのぐ	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−
	ゼリーポンチ	※四色ゼリー、パイン缶、みかん缶、黄桃缶	※りんご、もも、大豆
22（木）	ソフトフランスパン	※ソフトフランスパン	※小麦
	チリコンカン	サラダ油、にんにく、生姜、豚肉、赤ワイン、ナツメグ、玉ねぎ、じゃが芋、人参、白いんげん豆 ひよこ豆、※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、コショウ、枝豆	※①−、※②大豆、鶏肉、※③りんご
	メンチカツ	※①メンチカツ、※②中濃ソース	※①鶏肉、大豆、豚肉、※②りんご
	えびとブロッコリーのいためもの	サラダ油、にんにく、人参、マッシュルーム、えび、白ワイン、ブロッコリー、コンソメ、塩、コショウ、醤油	
	オレンジ	オレンジ	
23（金）	★かみかみこんだて★		
	ごはん	米	
	しらたまじる	豚肉、酒、人参、大根、小松菜、※①白玉餅、醤油、塩、かつおだし、※②昆布だし	※①大豆、※②−
	とうふハンバーグてりやきソース	※豆腐ハンバーグ、砂糖、みりん、醤油、でん粉	※大豆、鶏肉、豚肉
	ちくぜんに	サラダ油、鶏肉、酒、人参、里芋、たけのこ、れんこん、ごぼう、こんにゃく、椎茸、かつおだし、砂糖 醤油、みりん、さやいんげん	

※「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。

2025年　5月

白井市学校給食センター

TEL：047-492-1081

5月　卵・乳除去食　予定献立(うら)

こんげつのもくひょう「マナーをまもってしょくじをしよう」

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
26	ごはん	米	
	マーボーもやし　新メニュー	※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、でん粉、ごま油	※①大豆、※②大豆、※③大豆、鶏肉、豚肉、ごま
(月)	にらまんじゅう	※にらまんじゅう、サラダ油	※豚肉、小麦、大豆
	はるさめサラダ	※①ハム、キャベツ、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豚肉、※②-
27	ソフトフランスパン	※ソフトフランスパン	※小麦
	キャベツのポトフ	サラダ油、鶏肉、白ワイン、※①ウインナー、玉ねぎ、人参、キャベツ、大根、パセリ ※②チキンブイヨン、コンソメ、醤油、塩、コショウ	※①豚肉、※②鶏肉
(火)	きのこデミソースハンバーグ	※①ハンバーグ、サラダ油、えのき茸、マッシュルーム、※②デミグラスソース、※③ケチャップ ※④中濃ソース、赤ワイン、砂糖	※①鶏肉、豚肉、大豆、※②小麦、鶏肉 ※③-、※④りんご
	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、コショウ、パセリ	※-
	いちごジャム	※いちごジャム	※-
28	ごはん	米	
	とんじる	豚肉、酒、※①豆腐、※②油揚げ、ごぼう、じゃが芋、小松菜、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-
(水)	とりにくのごまずがけ	鶏肉、酒、みりん、酢、砂糖、醤油、白すりごま、でん粉	
	ひじきのいりに	酒、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	※-
	こくとうビーンズ	※黒糖ビーンズ	※大豆、小麦
29	やきそば	※①中華麺、豚肉、キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、※②焼きそばソースの素、 ※③ウスターソース、※④中濃ソース、※⑤オイスターソース、サラダ油、塩、コショウ	※①小麦、※②りんご、大豆、豚肉 ※③りんご、※④りんご、※⑤-
(木)	かつおコロッケ	※かつおコロッケ、サラダ油	※大豆、小麦
	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、※胡麻ドレッシング	※ごま、大豆
	りんごのタルト	※りんごのタルト	※りんご、大豆
30	ごはん	米	
	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、がラムマサラ、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
(金)	おさかなナゲット	※おさかなナゲット	※いか、大豆、小麦
	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	

※「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。

令和７年度　５月号
印旛地区教育研究会
第三部会学校給食研究部発行

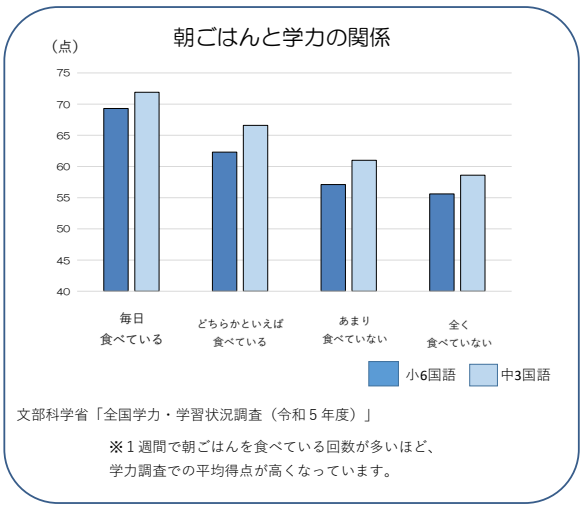
食育つうしん

～児童・生徒・保護者のみなさんへ～

食と健康について

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、基本的な生活習慣を整える1日のスタートとなるとても大切な食事です。
成長期にある子どもたちには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が不可欠です。
これらの基本的な生活習慣の乱れは、学習意欲や体力、気力の低下の原因の一つとして指摘されています。
朝ごはんを毎日食べて、充実した学校生活が送れるとよいですね。



文部科学省「全国学力・学習状況調査（令和５年度）」

※１週間で朝ごはんを食べている回数が多いほど、
学力調査での平均得点が高くなっています。

・・・・・・・・・ 朝ごはんの効果 ・・・・・・・・・

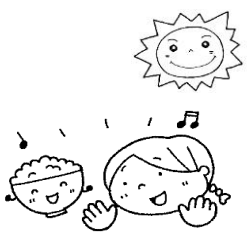
朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が働き始めて、朝の排便を促します。

【レタスの焼き飯】～千葉県HP「簡単朝食レシピ(お家の方へのお助けレシピ)」より～

材料（4人分）

ごはん	茶碗4杯分
レタス	2枚
じゃこ	20ｇ
塩	少々
サラダ油	適宜
ごま	少々

作り方
①レタスを洗って、小さくちぎる。
②熱したフライパンにサラダ油をひく。
③じゃこを炒めたら、レタスをさっと炒める。
④ごはんとごまを入れ、塩で味をととのえる。
※サラダ油をごま油にしてもおいしいです。



イラスト出典：「家庭とつながる！新食育ブック①」（少年写真新聞社）