

6月 卵・乳除去食 予定献立(おもて)

白井市学校給食センター

こんげつのもくひょう「よくかんでたべよう」

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
	むぎごはん	米、大麦	
2	白井市産こまつなののっぺいじ	豚肉、酒、里芋、こんにやく、※①油揚げ、長ねぎ、小松菜、でん粉、塩、醤油、みりん ※②昆布だし、かつおだし	※①大豆、※②-
(月)	とりそぼろどんぐり みそドレッシングサラダ	鶏肉、大豆、サラダ油、生姜、人参、枝豆、醤油、砂糖、酒、みりん 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	
	ソフトフランスパン	※ソフトフランスパン	※小麦
3	ABCマカロニスープ	※①マカロニ、鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、キャベツ、セロリ、パセリ、サラダ油、白ワイン ※②チキンブイヨン、コンソメ、醤油、塩、コショウ	※①小麦、※②鶏肉
(火)	ウインナーチリソース	※①ウインナー、※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ソテードオニオン、にんにく、サラダ油	※①豚肉、※②-、※③-、※④-
	あおなのソテー	オリーブオイル、※ベーコン、人参、とうもろこし、小松菜、コンソメ、塩、コショウ	※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
	★かみかみ献立★		
	げんまいいりごはん	米、玄米	
4	じゃがいもとりぼしだいこんのみそしる	※①油揚げ、切干大根、※②豆腐、じゃが芋、長ねぎ、小松菜、※③昆布だし、かつおだし、白味噌	※①大豆、※②大豆、※③-
(水)	いかカツ	※①いかカツ、サラダ油、※②中濃ソース	※①いか、小麦、大豆、※②りんご
	きんぴらごぼう	ごぼう、人参、※さつま揚げ、こんにやく、枝豆、サラダ油、酒、砂糖、かつおだし、みりん、醤油、ごま油	※-
	かみかみぶどうグミ	※ぶどうグミ	※ゼラチン
	ごはん	米	
5	ワントンスープ	※①ワントン、豚肉、酒、人参、チンゲン菜、キャベツ、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
(木)	にくだんごケチャップソース	※肉団子ケチャップソース	※鶏肉、大豆、小麦、豚肉、りんご
	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-
	むぎごはん	米、大麦	
6	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
(金)	とうふのナゲット	※豆腐のナゲット	※大豆、小麦、豚肉
	ツナボイスラダ	※ツナ、レモン汁、人参、キャベツ、小松菜、サラダ油、醤油、酢、砂糖、コショウ、洋辛子	※-
	むぎごはん	米、大麦	
9	いもだんごのみそしる	大根、人参、椎茸、※①油揚げ、小松菜、長ねぎ、※②芋団子、かつおだし、※③昆布だし 赤味噌、白味噌	※①大豆、※②小麦、※③-
(月)	ぶたどんぐり おひたし	豚肉、酒、玉ねぎ、生姜、コショウ、醤油、みりん、砂糖、サラダ油 ほうれん草、人参、もやし、※ハム、かつお節、醤油、みりん、砂糖	※豚肉
	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、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	※①小麦、※②豚肉、※③鶏肉、大豆 ※④-、※⑤-、※⑥りんご
10	きすアーモンドフライ	※①きすアーモンドフライ、サラダ油、※②中濃ソース	※①小麦、大豆、アーモンド、※②りんご
(火)	れんこんとえだまめのあえもの ブルーベリータルト	れんこん、枝豆、とうもろこし、※ごまドレッシング ※ブルーベリータルト	※ごま、大豆 ※大豆
	しおこんぶごはん	米、※塩昆布	※小麦、大豆
11	かまぼこのすまじる ごぼういりハンバーグ	鶏肉、酒、人参、大根、※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 ※ごぼういりハンバーグ	※①大豆、※②-、※③- ※鶏肉、大豆、小麦、ごま
(水)	あおなのわふうサラダ	小松菜、ほうれん草、えのき茸、海苔、醤油、砂糖、サラダ油、酢、コショウ	
	ソフトフランスパン	※ソフトフランスパン	※小麦
12	やさしいとうにゅうスープ	鶏肉、人参、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、※①とうもろこしペースト、※②豆乳、コンソメ、塩、コショウ サラダ油	※①-、※②大豆
(木)	バリツォーネ ジャーマンポテ ブルーベリージャム	※バリツォーネ、サラダ油 ※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、オリーブオイル ※ブルーベリージャム	※鶏肉、大豆、小麦 ※豚肉 ※-
	★ちばけんみんのひこんだて★		
	ごはん	米	
13	にくじゃが いわしのうめ	サラダ油、豚肉、酒、玉ねぎ、じゃが芋、こんにやく、人参、枝豆、みりん、砂糖、醤油、かつおだし ※いわしの梅煮	※小麦、大豆 ※大豆
(金)	こまつなのなつとうあえ ちばにんじんゼリー	小松菜、人参、長ねぎ、※納豆、醤油、洋辛子、かつお節 ※千葉にんじんゼリー	※- ※-
	えびピラフ	米、※えびピラフの素	※えび、鶏肉、大豆
	チキンピーンズ	サラダ油、にんにく、生姜、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、大豆、白いんげん豆、エリンギ、枝豆 赤ワイン、塩、コショウ、砂糖、トマト、※①トマトピューレ、オールスパイス、醤油、※②中濃ソース コンソメ、※③チキンブイヨン	※①-、※②りんご、※③鶏肉
(月)	ブロッコリーとコーンのサラダ てづくりとうにゅうココアマフィン	ブロッコリー、とうもろこし、人参、※玉ねぎドレッシング 小麦粉、ベーキングパウダー、※①ココア、※②豆乳、砂糖、サラダ油	※りんご、小麦、大豆、鶏肉 ※①-、※②大豆
	ソフトフランスパン	※ソフトフランスパン	※小麦
17	とうにゅうスープ	鶏肉、※①ベーコン、人参、じゃが芋、玉ねぎ、しめじ、小松菜、米粉、コンソメ、塩 コショウ、※②豆乳、サラダ油	※①豚肉、※②大豆
(火)	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
	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	※-
	さつまいもこざかな(中学生のみ)	※さつま芋小魚	※-
	ごはん	米	
18	ひらめんスープ	鶏肉、人参、※①なると、キャベツ、椎茸、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
(水)	たいわんルローハンぐり ゼリーボンチ	豚肉、醤油、酒、生姜、長ねぎ、チンゲン菜、砂糖、醤油、酢、ごま油、でん粉 ※四色ゼリー、バイン缶、みかん缶、黄桃缶	※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
19	オニオンスープ	オリーブオイル、鶏肉、白ワイン、玉ねぎ、人参、じゃが芋、※①ソテードオニオン、※②チキンブイヨン コンソメ、塩、コショウ、パセリ	※①-、※②鶏肉
(木)	やさしいコロッケ ウインナーとキャベツのソテー	※①野菜コロッケ、サラダ油、※②中濃ソース ※ウインナー、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	※①大豆、小麦、※②りんご ※豚肉
	ことうピーンズ	※黒糖ピーンズ	※大豆、小麦
	ごはん	米	
20	もずくのすまじる ユーリンふうあじのあげ	鶏肉、玉ねぎ、椎茸、もずく、※①豆腐、醤油、塩、チンゲン菜、かつおだし、※②昆布だし ※油淋風あじの揚げ煮	※①大豆、※②- ※小麦、大豆、ごま
(金)	いんげんとひきにくのいために いちごちのみかんのしよくゼリー	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 ※いちごちのみかんの二色ゼリー	※- ※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品目を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、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。



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	
23 (月)	なめこじる とりのからあげ キャベツのさんしょくサラダ とうにゅうプリン	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 鶏肉、生姜、にんにく、ごま油、酒、醤油、でん粉、サラダ油 キャベツ、人参、きゅうり、とうもろこし、※塩ドレッシング ※豆乳プリン	※①大豆、※②大豆、※③- ※- ※大豆
24 (火)	ごはん マーボー豆腐 えびしゅうまい はるさめサラダ	米 ※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 ※えびしゅうまい ※①ハム、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大豆、※②大豆、鶏肉、豚肉、ごま、※③大豆 ※④- ※えび、小麦 ※①豚肉、※②-
25 (水)	ごはん さわにわん さばのごまみそだれ わふうかいそうツナサラダ ピーチゼリー	米 鶏肉、椎茸、人参、ごぼう、たけのこ、※①薄口醤油、塩、※②昆布だし、かつおだし さば、酒、生姜、赤味噌、砂糖、みりん、醤油、白ごま、でん粉 ※①ツナ、海藻ミックス、きゅうり、キャベツ、枝豆、※②和風ドレッシング ※ピーチゼリー	※①大豆、小麦、※②- ※①-、※②小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご ※もも
26 (木)	みそちゃんぽんめん はるまき かぼちゃサラダ レモンマフィン むぎごはん	※①ちゃんぽん麺、豚肉、いか、えび、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、白菜、もやし、※②なると サラダ油、※③チキンからスープ、※④中華スープの素、醤油、赤味噌 ※春巻き、サラダ油 かぼちゃ、きゅうり、とうもろこし、サラダ油、砂糖、酢、醤油 ※レモンマフィン 米、大麦	※①小麦、※②-、※③鶏肉 ※④大豆、鶏肉、豚肉、ごま ※豚肉、大豆、小麦、ごま、鶏肉 ※大豆
27 (金)	なつやさいカレー ナゲット 白井市産ゆでえだまめ(中学生のみ) カットパイン げんまいりごはん	鶏肉、赤ワイン、サラダ油、生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、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、米粉、※④レトロカールウ、※⑤ロータスカールウ ※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、※⑦揚げなす、さやいんげん ※ナゲット 枝豆、塩 パインアップル 米、玄米	※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、※⑦- ※鶏肉、小麦、豚肉、大豆
30 (月)	とんじる とりにくのかおりやき ひじきのいりに	豚肉、酒、サラダ油、※①豆腐、大根、人参、※②油揚げ、ごぼう、じゃが芋、小松菜 かつおだし、※③昆布だし、白味噌、赤味噌 鶏肉、にんにく、砂糖、醤油、ごま油、白ごま、※七味唐辛子 ひじき、人参、※さつま揚げ、こんにゃく、枝豆、醤油、酒、みりん、砂糖、かつおだし、サラダ油	※①大豆、※②大豆、※③- ※ごま ※-

※「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。

～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 かむことの大切さ

令和7年度 6月号
印旛地区教育研究会
第三部会学校給食研究部発行

自分の歯が何本あるか知っていますか？

大人の歯と言われる「永久歯」は28本（親知らずを含めると32本）あります。

今は元気な歯でも、年齢とともにむし歯や歯周病などの歯や口の病気で、歯を抜かなくてはいけない状況になることがあります。「**8020**（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という取り組みです。だいたい20本以上の歯が残っていれば、かたい食品でも、ほぼ満足に食べることが、科学的に明らかになっています。将来にわたって食事を楽しめるように、子どものうちから、歯と口の健康をケアしていきましょう。

よくかむことの効果

●よくかむとだ液がたくさん出る

だ液のはたらき

①むし歯を予防する。



②食べ物の飲み込みや

消化・吸収を助ける



③よく味わうことができる

味は、だ液に溶けた味物質が、舌にある
味らいを刺激して脳に伝わることで感じる。

かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、

よくかむ → 味物質 → 味らい → 脳



●よくかむと脳の中の
満腹中枢が刺激されて、
食べすぎを防ぐ。



満腹中枢

●あごの筋肉を動かすことで、
脳の血流量が増え、
脳を活性化する。



私たちは歯の調子が悪くなった時に、すぐに近くの歯科医院へ行くことができます。しかし、南極観測隊や宇宙飛行士など、長期間にわたって南極や宇宙へ行く人たちはどうでしょうか？南極や宇宙では、歯科医院のような治療を受けることが難しいため、行く前に、歯科を含む厳密な健康診断や健康判定を行っているそうです。歯と口の健康がとても大切だということがわかりますね。



イラスト出典：「家庭とつながる！新食育ブック①子どもの食と健康」（少年写真新聞社）



食事のあとは
歯みがきをしよう！