

9月 卵・乳除去食 予定献立(おもて)

2025年 9月
白井市学校給食センター

こんげつのもくひょう「きそくだしいしよくじをしよう(ちょうしよくをとろう)」

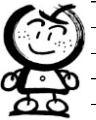
TEL:047-492-1081

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	
2	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、※②中濃ソース、※③醤油、※④トマトピューレ、※⑤ハヤシルウ、グリーンピース	※①鶏肉、※②りんご、※③-、※④小麦
(火)	チキンナゲット	※チキンナゲット	※鶏肉、小麦、豚肉、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
	ラムネゼリー	※ラムネゼリー	※-
	ごはん	米	
3	とんじる	豚肉、酒、※①豆腐、※②油揚げ、こんにゃく、大根、人参、ごぼう、里芋、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-
(水)	さばのピリからソースがけ	さば、酒、醤油、砂糖、みりん、生姜、※豆板醤、白ごま、でん粉	※大豆
	おなかあえ	キャベツ、小松菜、もやし、人参、サラダ油、酢、醤油、※味付きおかか	※小麦、大豆
	ソフトフランスパン	※ソフトフランスパン	※小麦
4	キャベツのポトフ	サラダ油、鶏肉、白ワイン、玉ねぎ、人参、キャベツ、大根、パセリ、※チキンブイヨン、コンソメ、※③醤油、※④コンショウ	※鶏肉
(木)	ハンバーグデミソース	※①ハンバーグ、※②デミグラスソース、※③ウスターソース、※④ケチャップ、赤ワイン、砂糖	※①鶏肉、豚肉、大豆、※②小麦、鶏肉、※③りんご、※④-
	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、黒コンショウ、コンソメ、サラダ油、オリーブオイル	※豚肉
	オレンジ(小学生のみ)	オレンジ	
	白井市産のなし(中学生のみ)	梨	
	ごはん	米	
5	あつあげととりにくのチリソースに	サラダ油、※①豆板醤、生姜、にんにく、鶏肉、酒、人参、れんこん、玉ねぎ、長ねぎ、※②絹揚げ、※③グリーンピース、※④ケチャップ、※⑤醤油、※⑥砂糖、※⑦中華スープの素、でん粉	※①大豆、※②大豆、※③-、※④大豆、鶏肉、豚肉、ごま
(金)	はるまき	※春巻き、サラダ油	※豚肉、大豆、小麦、ごま、鶏肉
	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
	ごはん	米	
8	なすのみそしる	※①油揚げ、※②豆腐、茄子、玉ねぎ、小松菜、かつおだし、白味噌、赤味噌、※③昆布だし	※①大豆、※②大豆、※③-
(月)	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	
	きんぴらごぼう	ごぼう、人参、※さつま揚げ、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	※-
	とうにゅうプリン	※豆乳プリン	※大豆
	スパゲティミートソース	※①スパゲティ、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、コンショウ、サラダ油	※①小麦、※②りんご、※③-、※④-
9	たらコーンフレイクフライ	※たらコーンフレイクフライ、サラダ油	※小麦、大豆
(火)	れんこんとえだまめのあえもの	れんこん、人参、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
	むぎごはん	米、大麦	
10	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レトロカールウ、※⑤コータスカールウ、※⑥中濃ソース、※⑦醤油、※⑧ガラムマサラ、※⑨マサラマイルド、※⑩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)	あおなソテー	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、コンショウ	※豚肉
	白井市産のなし(小学生のみ)	梨	
	オレンジ(中学生のみ)	オレンジ	
	★かみかみこんだて★		
	ごはん	米	
11	いもだんごじる	豚肉、椎茸、人参、大根、ごぼう、※①油揚げ、小松菜、長ねぎ、※②芋団子、酒、みりん、かつおだし、※③昆布だし、醤油、塩	※①大豆、※②小麦、※③-
(木)	いわしのしょうがに	※いわしの生煮煮	※小麦、大豆
	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	
	こくとうビーンズ	※黒糖ビーンズ	※大豆、小麦
	げんまいいりごはん	米、玄米	
12	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、※③中華スープの素、※④チキンブイヨン、塩、コンショウ	※①大豆、※②-、※③大豆、鶏肉、豚肉、ごま、※④鶏肉
(金)	ビビンバ(にくのいために)	豚肉、生姜、砂糖、みりん、醤油、※豆板醤、赤味噌、ごま油	※大豆
	ビビンバ(ナムル)	小松菜、もやし、人参、にんにく、砂糖、醤油、ごま油、白ごま	
	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
	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、コンショウ、サラダ油	※①小麦、※②小麦、大豆、ごま
16	いかカツ	※いかカツ、サラダ油	※いか、小麦、大豆
(火)	ツナボパイサラダ	※ツナ、ほうれん草、きゅうり、サラダ油、醤油、酢、砂糖、塩、コンショウ	※-
	レモンマフィン	※レモンマフィン	※大豆
	ごはん	米	
17	たんたんビーフンスープ	鶏肉、※①豆板醤、生姜、にんにく、ごま油、もやし、玉ねぎ、チンゲン菜、※②米粉、※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
(水)	ホイコーロー	豚肉、酒、キャベツ、長ねぎ、たけのこ、ピーマン、生姜、醤油、砂糖、※①オイスターソース、※②甜麺醬、※③豆板醤、でん粉、サラダ油、ごま油	※①-、※②大豆、ごま、※③大豆
	ゼリーボンチ	※四色ゼリー、パイナップル、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
18	とうにゅうコーンスープ	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、コンショウ、※②豆乳、パセリ	※①-、※②大豆
(木)	ウインナーケチャップソース	※①ウインナー、※②ケチャップ、※③中濃ソース、砂糖、洋辛子、※④ソテードオニオン、サラダ油	※①豚肉、※②-、※③りんご、※④-
	かぼちゃサラダ	※ハム、かぼちゃ、さつま芋、きゅうり、サラダ油、砂糖、酢、醤油	※豚肉
	ブルーベリーゼリー(中学生のみ)	※ブルーベリーゼリー	※-
	ごはん	米	
19	にくじゃが	サラダ油、豚肉、酒、玉ねぎ、じゃが芋、こんにゃく、人参、枝豆、みりん、砂糖、醤油、かつおだし	
(金)	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
	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
	ごはん	米	
22	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)	とりからあげ	鶏肉、生姜、にんにく、ごま油、酒、醤油、でん粉、サラダ油	
	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	※-

※「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。



ごはんづつのもくひょう「きそくたさいいしよくじをしよう(ちょうしよくをとうろ)」			
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
	わかめごはん	米、※わかめごはんの素	※-
24	すましじる	鶏肉、酒、人参、白菜、椎茸、長ねぎ、※①豆腐、わかめ、※②昆布だし、かつおだし、塩みりん、醤油	※①大豆、※②-
(水)	ままかりののりごまフライ	※ままかりの海苔胡麻フライ、サラダ油	※小麦、大豆、ごま
	ごぼうとぶたにくのあまからいためにソフトフランスパン	サラダ油、豚肉、ごぼう、こんにゃく、さやいんげん、砂糖、みりん、酒、醤油、かつおだし、白ごま	※小麦
25	ポークビーンズ	サラダ油、にんにく、生姜、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、大豆、白いんげん豆、マッシュルーム、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	※①-、※②りんご、※③鶏肉
(木)	おさかなナゲット	※おさかなナゲット	※いか、大豆、小麦
	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	※-
	ごはん	米	
26	マーボー豆腐	※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、赤味噌	※①大豆、※②大豆、鶏肉、豚肉、ごま
(金)	にらまんじゅう	※②中華スープの素、※③豆板醤、砂糖、醤油、※④オイスターソース、でん粉、ごま油	※③大豆、※④-
	はるさめサラダ	※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豚肉、※②-
29	キャベツとあぶらあげのみそしる	キャベツ、※①油揚げ、※②豆腐、小松菜、長ねぎ、赤味噌、白味噌、かつおだし、※③昆布だし	※①大豆、※②大豆、※③-
(月)	とりそばうどんのぐ	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	
	おいものだいふく	※お芋の太福	※-
	ソフトフランスパン	※ソフトフランスパン	※小麦
30	とうにゅうスープ	鶏肉、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、※豆乳、サラダ油	※大豆
(火)	ハンバーグトマトソース	※①ハンバーグ、※②トマトミックスソース、※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、※②大豆、鶏肉、※③-※④りんご
	いろいろサラダ	キャベツ、きゅうり、赤・黄・緑ピーマン、人参、※ハーブ&スパイス塩こうじ、酢、サラダ油、砂糖、塩	※-
	いもけんぴごさかな	※芋けんぴ小魚	※-

※「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、くすみ、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 スポーツと食事

令和7年度 9月号
印旛地区教育研究会
第三部会学校給食研究部発行

スポーツをすると、通常より多くのエネルギーを消費します。
通常の生活よりも活発な運動を毎日行っている人は、どのような食事がよいのか考えてみましょう。



スポーツをする人が食事に必要なエネルギー量

1日の推定エネルギー必要量

年齢	推定エネルギー必要量 (kcal/日)			
	男性		女性	
	身体活動レベル		身体活動レベル	
	ふつう(Ⅱ)	高い(Ⅲ)	ふつう(Ⅱ)	高い(Ⅲ)
10～11歳	2,250	2,500	2,100	2,350
12～14歳	2,600	2,900	2,400	2,700
30～49歳	2,700	3,050	2,050	2,350

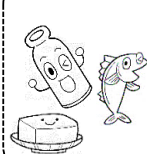
身体活動レベル・・・ふつう(Ⅱ)・・・移動や軽いスポーツはある／高い(Ⅲ)・・・活発な運動習慣がある。 2020年版 参照

活発に運動する小中学生に必要なエネルギー量は、大人と同じくらい、または、それ以上の食事量になりますね！

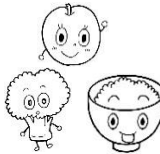


スポーツをするための食事のポイント

バランスよく、様々な食品を食べる



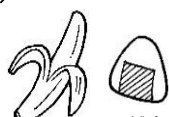
「主食、主菜、副菜、乳製品、果物」をそろえることで、自然と栄養バランスが整います。様々な食品を好き嫌いなく食べられることがバランスのよい食事につながります。



朝食を食べる



1日を活発に過ごすためのエネルギー源として、朝食をしっかりと食べることは、とても大切です。時間がない朝でも手軽にバランスよく食べられる工夫をしましょう。



補食(間食)をうまく取り入れる

補食(間食)とは、1日3回の食事で補いきれない栄養素を補給することです。おにぎりやサンドイッチ、ヨーグルトや果物、ナッツ類などのエネルギーと栄養素を補えるものがおすすです。



牛乳は、コップ1杯(200ml) 約227mgのカルシウムがあるよ。

牛乳、乳製品を積極的に取り入れる



カルシウムは、成長期には欠かせない栄養素であり、12～14歳では、1日に約800～1000mg必要とされています。さらに、スポーツをする人の場合、汗でカルシウムなどのミネラルが排出されてしまうため、積極的にとりましょう。