

2月 卵・乳除去食 予定献立

こんげつのもくひょう「せつぶん・だいずについてしろう」

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
(水)	ごはん	米	
	ハヤシチュー	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	※①-、※②小麦、豚肉、大豆、りんご、鶏肉 ※③小麦
	チキンナゲット	※チキンナゲット	※鶏肉、小麦、豚肉、大豆
	キャベツのサラダ	キャベツ、とうもろこし、きゅうり、酢、砂糖、塩、サラダ油	
(木)	ごはん	米	
	なめこのみそしる	なめこ、人参、小松菜、※①豆腐、長ねぎ、かつおだし、※②昆布だし、白味噌、赤味噌	※①大豆、※②-
	とうふハンバーグおろしだれ	※豆腐ハンバーグ、大根、にんにく、生姜、砂糖、みりん、醤油、酒、でん粉	※大豆、鶏肉、豚肉
	白井市産ほうれんそうのわふうサラダ りんご(赤・黄2種類) <small>食べくらべてみよう</small>	ほうれん草、えのき茸、海苔、醤油、砂糖、サラダ油、酢、コショウ りんご	
(金)	★せつぶんこんだて★		
	ごはん	米	
	おにかまぼこのけんちんじる	鶏肉、酒、大根、ごぼう、※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小麦、大豆、※③-
	いわしのゆめ	※いわしの梅煮	※小麦、大豆
	ひじきのりり	豚肉、ひじき、人参、※さつま揚げ、こんにやく、枝豆、醤油、みりん、砂糖、酒、かつおだし、サラダ油	※-
(月)	とうにゅうプリン	※豆乳プリン	※大豆
	ごはん	米	
	わかめととうふのスープ	鶏肉、酒、玉ねぎ、人参、※①豆腐、長ねぎ、わかめ、醤油、※②中華スープの素、※③チキンブイヨン 塩、コショウ	※①大豆、※②大豆、鶏肉、豚肉、ごま ※③鶏肉
	ブルゴジんのぐ <small>ごはんとまぜて たべよう♪</small> パンパンジーサラダ アーモンドこざかな(中学生のみ)	豚肉、にんにく、※①豆板醤、玉ねぎ、しめじ、※②春雨、にら、砂糖、醤油、酒、みりん、コショウ、白ごま、ごま油 ※ささみブレイク、もやし、きゅうり、人参、白ごま、練りごま、醤油、砂糖、酢、ごま油 ※アーモンド小魚	※①大豆、※②- ※鶏肉 ※アーモンド、小麦、大豆、ごま
(火)	ごはん	米	
	すきやきふう	サラダ油、豚肉、酒、人参、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
	だいがくいも	さつま芋、サラダ油、醤油、砂糖、水あめ、黒ごま	
	きゅうりとわかめのすのもの まっちゃだいず(中学生のみ)	きゅうり、もやし、わかめ、醤油、酢、砂糖 ※抹茶大豆	※大豆
(水)	ソフトフランスパン	※ソフトフランスパン	※小麦
	白井市産やさしいポトフ	サラダ油、鶏肉、白ワイン、※①ウインナー、玉ねぎ、人参、白菜、かぶ、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
	しるみざかなのフライ	※①白身魚のフライ、サラダ油、※②中濃ソース	※①小麦、大豆、※②りんご、大豆
	ツナポパイサラダ りんごのタルト	※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 ※りんごのタルト	※- ※りんご、大豆
(木)	ごはん	米	
	とんじる	豚肉、酒、※①豆腐、こんにやく、ごぼう、小松菜、じゃが芋、かつおだし、※②昆布だし、白味噌、赤味噌	※①大豆、※②-
	たらのふつくらよせ	※たらのふつくらよせ	※大豆
	おかかサラダ なのはなふりかけ いちご	キャベツ、ほうれん草、もやし、人参、※ハム、かつお節、サラダ油、砂糖、酢、醤油 ※菜の花ふりかけ いちご	※豚肉 ※ごま、小麦、大豆
(金)	フォカッチャ	※フォカッチャ	※小麦、大豆
	コーンととうにゅうのスープ	玉ねぎ、※①人参ペースト、とうもろこし、※②とうもろこしペースト、コンソメ、塩、コショウ、※③豆乳、パセリ、でん粉	※①-、※②-、※③大豆
	ささみのレモンソースがけ	鶏ささみ、酒、塩、でん粉、サラダ油、砂糖、醤油、みりん、レモン汁	
	ブロッコリーのアーモンドあえ ブルーベリージャム	ブロッコリー、小松菜、とうもろこし、アーモンド、サラダ油、砂糖、酢、醤油 ※ブルーベリージャム	※- ※-
(月)	ごはん	米	
	にくじゃが	豚肉、サラダ油、じゃが芋、玉ねぎ、こんにやく、人参、枝豆、酒、みりん、砂糖、醤油、かつおだし	
	ぎんざげのしおやき キャベツのさんしょくサラダ	塩鮭 キャベツ、人参、きゅうり、とうもろこし、※香味塩ドレッシング	※ごま、鶏肉、小麦、大豆
(火)	♥バレンタインこんだて♥		
	あげパンコア	※①ソフトフランスパン、サラダ油、砂糖、※②ココア	※①小麦、※②-
	ちゅうかふうにくだんごスープ	※①鶏肉団子、人参、白菜、たけのこ、長ねぎ、さくらげ、※②春雨、※③中華スープの素、※④チキンブイヨン 塩、醤油、コショウ、酒、ごま油	※①鶏肉、大豆、※②- ※③大豆、鶏肉、豚肉、ごま、※④鶏肉
	じゃがいもとウインナーのソテー とうにゅういちごバナナコッタ	※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 ※豆乳いちごバナナコッタ	※豚肉 ※大豆、りんご
(水)	ごはん	米	
	もずくのすましじる <small>あまくて新鮮な にんじんです!</small>	豚肉、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	※①大豆、※②-
	とりそばろどんのぐ 白井市産にんじんサラダ	鶏肉、大豆、サラダ油、生姜、人参、枝豆、醤油、砂糖、酒、みりん ※ツナ、レモン汁、とうもろこし、人参、きゅうり、酢、コショウ、醤油、砂糖、白すりごま、白ごま	※- ※-
(木)	ごはん	米	
	かぶのみそしる	鶏肉、かぶ、※①油揚げ、白菜、えのき茸、かつおだし、※②昆布だし、白味噌、赤味噌	※①大豆、※②-
	ぎんヒラスのさいきょうやき いんげんとひきにくのいために しらぬい	※銀ヒラスの西京焼き 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 しらぬい	※大豆 ※-
(金)	★じゅけんせいおうえんこんだて★		
	ごはん	米	
	チキンカレー <small>合わせると 勝つかレー! になるよ</small>	鶏肉、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、赤ワイン、※②チャツネ、 ※③レトコカール、※④コータスカール、米粉、※⑤中濃ソース、醤油、ガラムマサラ、マサラマイルド カレー粉、グリーンピース	※①鶏肉、※②りんご、※③小麦、鶏肉、大豆、 ※④小麦、豚肉、鶏肉、大豆、りんご ※⑤りんご、大豆
とんかつ ゼリーボンチ	※とんかつ、サラダ油 ※四色ゼリー、パン缶、みかん缶、黄桃缶	※豚肉、小麦、大豆 ※りんご、もも、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、まつたけ、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。

2月 卵・乳除去食 予定献立・裏

こんげつのもくひょう「せつぶん・だいずについてしろ」

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
20 (月)	ごはん	米	
	ひらめんスープ	鶏肉、人参、長ねぎ、※①なると、白菜、小松菜、椎茸、※②米粉類、※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
	しゅうまい	※しゅうまい	※豚肉、小麦
	ホイコーロー	豚肉、キャベツ、たけのこ、ピーマン、人参、にんにく、醤油、酒、砂糖、※①オイスターソース ※②甜麺醬、※③豆板醬、でん粉、サラダ油、ごま油	※①-、※②大豆、ごま、※③大豆
	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
21 (火)	ごはん	米	
	とうふとじゃがいものみそしる	じゃが芋、玉ねぎ、えのき茸、※①豆腐、わかめ、かつおだし、※②昆布だし、白味噌、赤味噌	※①大豆、※②-
	シルバーのてりやき	※シルバーの照り焼き	※小麦、大豆
	白井市産こまつなのなっとうあえ	小松菜、人参、※納豆、醤油、洋辛子、かつお節	※大豆
	アーモンドごきかな(中学生のみ)	※アーモンド小魚	※アーモンド、小麦、大豆、ごま
22 (水)	えびピラフ	米、※えびピラフの素	※えび、鶏肉、大豆
	トマトのポトフ	※①マカロニ、じゃが芋、人参、玉ねぎ、白いんげん豆、セロリ、キャベツ、※②ベーコン、にんにく、サラダ油 トマト、塩、醤油、砂糖、コショウ、白ワイン、※③チキンブイヨン、コンソメ、パセリ	※①小麦、※②豚肉、※③鶏肉
	はちみつチキン	鶏肉、生姜、酒、醤油、はちみつ、みりん	
	はなやさいのレモンサラダ	ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、レモン汁、酢、砂糖、塩、サラダ油	
	ミルク (牛乳を飲まない人は返却)	※ミルク	※-
24 (金)	ペンネミートソース	※①ペンネ、豚肉、赤ワイン、大豆、にんにく、玉ねぎ、人参、セロリ、※②デミグラスソース、※③ハヤシルウ コンソメ、※④中濃ソース、※⑤ケチャップ、トマト、塩、コショウ、パセリ、オリーブオイル	※①小麦、※②小麦、豚肉、大豆、りんご、鶏肉 ※③小麦、※④りんご、大豆、※⑤-
	クリスマスチキン	※クリスマスチキン	※鶏肉、小麦、大豆
	ビーンズサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、大豆、枝豆、※オニオンドレッシング、黒コショウ	※小麦、大豆
	みかんゼリー	※みかんゼリー	※-
	ソフトフランスパン	※ソフトフランスパン	※小麦
27 (月)	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、ほうれん草、米粉、コンソメ、塩、コショウ ※②豆乳、サラダ油	※①豚肉、※②大豆
	おからコロッケ	※①おからコロッケ、サラダ油、※②中濃ソース	※①大豆、小麦、さば、※②りんご
	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
28 (火)	ごはん	米	
	かいせんちゅうかに	豚肉、酒、人参、たけのこ、椎茸、白菜、玉ねぎ、※①なると、えび、ほたて、さやいんげん、生姜、サラダ油、醤油 ※②中華スープの素、※③オイスターソース、塩、コショウ、でん粉、ごま油	※①-、※②大豆、鶏肉、豚肉、ごま ※③-
	やきぎょうざ	※餃子、サラダ油	※豚肉、大豆、ごま、小麦、鶏肉、ゼラチン
	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-



* 「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、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、まつたけ、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。

<保護者の方へ>
 ・使用する食材について相談がある場合は、学校または給食センターまでご連絡ください。
 ・予定献立表とアレルゲン配合表(参考)、食材産地は市のHPでご覧いただけます。
 ・揚げ油は複数回使用するので、以前使用した食材のアレルゲンを含む場合があります。
 ・学校生活や学校給食に関する取り組み方針を定めた「白井市公立小中学校における食物アレルギー対応の基本方針」を策定しています。詳しくは市のHPをご覧ください。
 「写真で見る給食」も掲載していますので右側のQRコードからご覧ください。



2月3日は「節分」 大豆のひみつ

節分といえば豆まき、豆まきといえば大豆ですね。大豆には栄養がたっぷりといわれていますが、どんな栄養があるのでしょうか。ちょっと聞いてみましょう。



私の名前は大豆です。からだは小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさん栄養があります。



貧血予防の鉄や、質のよいたんばく質、食物せんい、それにカルシウムやビタミンB1も含まれています。私をたくさん食べて元気になって下さいね。

すがたを変える 大豆

