

# 11月 卵・乳除去食 予定献立

こんげつのもくひょう「かんしゃしてたべよう」

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 (水)	★かみかみこんだて★		
	ごはん	米	
	にくじゃが	豚肉、サラダ油、じゃが芋、玉ねぎ、こんにゃく、人参、枝豆、酒、みりん、砂糖、醤油、かつおだし	
	あまからあげごぼう	ごぼう、でん粉、サラダ油、醤油、みりん、砂糖、※七味唐辛子、白ごま	※ごま
	きりぼしだいこんのごまあえ	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	
おさかなそばろ(中学生のみ)	※おさかなそばろ	※大豆、小麦	
2 (木)	ソフトフランスパン	※ソフトフランスパン	※小麦
	ど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、コショウ、※②豆乳、パセリ	※①-、※②大豆
	チキンナゲット	※チキンナゲット	※鶏肉、小麦、豚肉、大豆
	ピーンズサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、枝豆、大豆、※オニオンドレッシング、黒コショウ	※小麦、大豆
	いちごゼリー	※いちごゼリー	※-
6 (月)	ごはん	米	
	たまねぎとわかめのみそしる	わかめ、玉ねぎ、※①油揚げ、※②豆腐、えのき茸、かつおだし、※③昆布だし、白味噌、赤味噌	※①大豆、※②大豆、※③-
	とりにくのしおこうじやき	鶏肉、※塩こうじ、酒、ごま油、にんにく	※-
	おさかなサラダ	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	※豚肉
	アーモンドごさかな	※アーモンド小魚	※アーモンド、小麦、大豆、ごま
7 (火)	フォカッチャ	※フォカッチャ	※小麦、大豆
	ポークピーンズ	サラダ油、にんにく、生姜、※①ベーコン、豚肉、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、オールのスパイス、醤油、※②中濃ソース、コンソメ、※③チキンブイヨン	※①豚肉、※②りんご、※③鶏肉
	ししやもアーモンドフライ	※ししやもアーモンドフライ、サラダ油	※小麦、大豆、アーモンド
	白井市産ごまつなのソテー	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
	★いい菌の日こんだて★		
8 (水)	げんまいいりごはん	米、玄米	
	チンゲンサイのちゅうかりはさめスープ	鶏肉、人参、チンゲン菜、白菜、たけのこ、長ねぎ、きくらげ、※①春雨、※②中華スープの素、※③チキンブイヨン、塩、醤油、コショウ、酒、ごま油	※①-、※②大豆、鶏肉、豚肉、ごま、※③鶏肉
	さばのスタミナやき	さば、※キムチの素、醤油、酒、ごま油、にんにく、生姜、白ごま、砂糖	※りんご、小麦、大豆
	にんじんサラダ	※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	※-
	かみかみぶどうグミ	※ぶどうグミ	※ゼラチン
9 (木)	むぎごはん	米、大麦	
	もずくのすましじる	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-
	とりそぼろどんぐ	鶏肉、大豆、サラダ油、生姜、人参、枝豆、醤油、砂糖、酒、みりん	
	キャベツのさんしょくサラダ	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
	★かみかみこんだて★		
10 (金)	ごはん	米	
	かまぼこのけんちんじる	鶏肉、酒、人参、白菜、大根、※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-
	あじのあげに	※あじの揚げ煮	※小麦、大豆
	れんこんとこんにゃくのきんぴら	サラダ油、豚肉、人参、れんこん、こんにゃく、枝豆、椎茸、砂糖、かつおだし、みりん、酒、醤油、白ごま、※七味唐辛子、ごま油	※ごま
	まっちゃだいず(中学生のみ)	※抹茶大豆	※大豆
13 (月)	ペンネミートソース	※①マカロニ、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、※⑤-
	アメリカンドック	※①アメリカンドック、サラダ油、※②ケチャップ	※①小麦、大豆、鶏肉、豚肉、※②-
	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、酢、醤油、砂糖、コショウ、洋辛子	※-
14 (火)	むぎごはん	米、大麦	
	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ハヤシルウ、グリーンピース	※①鶏肉、※②りんご、※③小麦
	おさかなナゲット	※お魚ナゲット	※いか、大豆、小麦
15 (水)	ひじきのマリネ	ひじき、人参、※ハム、もやし、きゅうり、サラダ油、酢、醤油、塩、砂糖、コショウ	※豚肉
	★かみかみこんだて★		
	ごはん	米	
	こんさいキムチじる	鶏肉、酒、サラダ油、大根、人参、里芋、長ねぎ、こんにゃく、※①豆腐、※②油揚げ、※③キムチ、※④和風だしの素、みりん、白味噌	※①大豆、※②大豆、※③-、※④-
	いかチリソースフライ	※いかチリソースフライ、サラダ油	※小麦、大豆、いか
16 (木)	ごまたっぷりごぼういため	※ベーコン、もやし、ごぼう、枝豆、人参、醤油、砂糖、みりん、白すりごま、白ごま、サラダ油	※豚肉
	ごはん	米	
	とんじる	豚肉、酒、※①豆腐、こんにゃく、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-
	とりつくねやき	※鶏つくね焼き	※鶏肉、小麦、大豆、ごま
	きりぼしだいこんのふくめに	鶏肉、人参、※油揚げ、切干大根、枝豆、サラダ油、砂糖、酒、みりん、醤油、かつおだし	※大豆
17 (金)	ごはん	米	
	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、※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	※①大豆、※②大豆、鶏肉、豚肉、ごま、※③大豆、※④-
	にらまんじゅう	※にらまんじゅう	※豚肉、小麦、大豆
	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-
	ごはん	米	
20 (月)	わかめスープ	鶏肉、酒、玉ねぎ、人参、※①豆腐、もやし、わかめ、白ごま、醤油、※②中華スープの素、※③チキンブイヨン、塩、コショウ、ごま油	※①大豆、※②大豆、鶏肉、豚肉、ごま、※③鶏肉
	ピビンバ(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
	ピビンバ(ナムル)	チンゲン菜、もやし、人参、にんにく、砂糖、醤油、ごま油、白ごま	
	ラ・フランスゼリー	※ラ・フランスゼリー	※-
21 (火)	ほうとう	鶏肉、酒、ごぼう、人参、大根、※①油揚げ、赤味噌、白味噌、醤油、かつおだし、※②昆布だし、かぼちゃ、※③ほうとう、長ねぎ、小松菜、※④七味唐辛子	※①大豆、※②-、※③小麦、※④ごま
	だいやとひじきのかきあげ	※大豆とひじきのかき揚げ	※小麦、大豆
	やさしいごまあえ	ほうれん草、キャベツ、もやし、白すりごま、砂糖、醤油、酒	
	メープルマフィン	※メープルマフィン	※大豆

人気メニュー♪



新メニュー♪



\*「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。

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
	★ちさんちしょうこんだて★		
	ごはん	米	
22	白井市産だいこんのつべいじる	鶏肉、酒、里芋、人参、大根、こんにやく、長ねぎ、白菜、でん粉、塩、醤油、みりん、かつおだし	
(水)	いわしハンバーグカレーフライ	※いわしハンバーグカレーフライ、サラダ油	※豚肉、大豆、小麦
	白井市産こまつなのいそかあえ	小松菜、もやし、人参、海苔、醤油、砂糖、酢	
	千葉県産なつとう	※納豆	※大豆、小麦、りんご
	★わしよくのひこんだて★		
	ごはん	米	
24	きのこのみそしる	豚肉、酒、えのき茸、しめじ、まいたけ、※①油揚げ、※②豆腐、長ねぎ、小松菜、※③昆布だし	※①大豆、※②大豆、※③-
(金)	ハンバーグわふうソース	※ハンバーグ、砂糖、みりん、醤油、でん粉、	※鶏肉、豚肉、大豆
	かぼちゃのそぼろに	鶏肉、かぼちゃ、玉ねぎ、生姜、サラダ油、砂糖、醤油、酒、みりん、でん粉、かつおだし	
	なのはなふりかけ	※菜の花ふりかけ	※ごま、小麦、大豆
	ソフトフランスパン	※ソフトフランスパン	※小麦
27	白井市産ブロッコリーのポトフ	サラダ油、鶏肉、白ワイン、※①ウインナー、玉ねぎ、人参、かぶ、パセリ、※②チキンブイヨン	※①豚肉、※②鶏肉
(月)	クリスマスチキン	※クリスマスチキン	※鶏肉、小麦、大豆
	えだまめのさんしょくソテー	サラダ油、※①ハム、とうもろこし、枝豆、塩、コショウ、コンソメ	※豚肉
	グレープゼリー	※グレープゼリー	※-
28	しおやきそば	※①中華麺、きくらげ、たけのこ、キャベツ、豚肉、長ねぎ、人参、※②ザーサイ、コンソメ、醤油	※①小麦、大豆
(火)	はるまき	※春巻き、サラダ油	※②大豆、ごま、小麦、豚肉、鶏肉
	えだまめとれんこんのごまあえ	枝豆、とうもろこし、れんこん、※①胡麻ドレッシング、※②ツナ	※①ごま、大豆、※②-
	ガトーショコラ	※ガトーショコラ	※大豆
29	げんまいりごはん	米、玄米	
(水)	フォー・ガー	※①米粉麺、鶏肉、酒、※②チキンブイヨン、※③中華スープの素、※④ナンブラー、砂糖	※①-、※②鶏肉、※③大豆、鶏肉、豚肉、ごま
	ガバオのぐ	玉ねぎ、人参、もやし、小松菜、塩、コショウ	※④-
	エスニックふうサラダ	サラダ油、※①七味唐辛子、にんにく、生姜、鶏肉、酒、大豆、玉ねぎ、しめじ、赤・黄・緑ピーマン	※①ごま、※②-、※③-
	ごはん	※②オイスターソース、醤油、みりん、砂糖、コショウ、カレー粉、※③ナンブラー、ごま油、バジル	
30	ほうれんそうチキンカレー	※①ハム、キャベツ、人参、きゅうり、サラダ油、にんにく、砂糖、酢、醤油、※②ナンブラー	※①豚肉、※②-
(木)	かぼちゃサラダ	米	
	りんご	鶏肉、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、赤ワイン	※①鶏肉、※②大豆、※③りんご
	りんご	※②ローストオニオン、※③チャツネ、※④レトロカールウ、※⑤コータスカールウ、米粉、※⑥中濃ソース	※④小麦、鶏肉、大豆、
	りんご	醤油、ガラムマサラ、マサラマイルド、カレー粉	※⑤小麦、豚肉、鶏肉、大豆、りんご、※⑥りんご
	りんご	※①ハム、かぼちゃ、さつまいも、きゅうり、とうもろこし、サラダ油、砂糖、酢、醤油	※豚肉
	りんご	りんご	



\* 「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。

～児童・生徒・保護者のみなさんへ～

食育ピクトグラム

令和5年度 第8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



# 8 食べ残しをなくそう

## 食べ物、捨てていませんか？

本来食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。  
世界では年間約13億トンの食べ物が捨てられています。食品ロスを減らさないと、深刻な食糧不足になってしまう国があります。国連では2030年までに、今の半分まで食品ロスを減らすことを目標としています。



## 日本の食品ロスってどのくらい？

日本では1年間で約522万トン※もの食べ物が捨てられています。  
これは日本人1人当たり、毎日おにぎり1個分(約113g)の食べ物を捨てていることになります。  
※農林水産省、環境省 食品ロス(令和2年度推計)



## 食品ロスを減らす工夫

自分ができる！  
家族と取り組む！

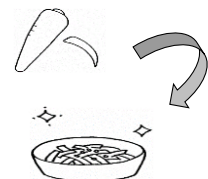
### 残さず食べよう！

家での食事、給食など、好き嫌いせず残さず食べましょう。



### 食べ物を使いきろう！

余った食材や料理をリメイクレシピにするなど、消費者庁などが使いきりレシピを公開しています。活用してはいかがでしょうか。



### 「期限」の違いを正しく理解しよう！

加工食品には、「消費期限」と「賞味期限」の表示があります。「消費期限」は食品が安全に食べられる期限で、「賞味期限」はおいしく食べられる期限です。賞味期限は、期限が過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。



### 買いすぎに気をつけよう！

買いすぎは、使いきれずに捨ててしまう原因になります。買い物前に食品の在庫確認をして、必要な分だけ買うように心がけましょう。

