



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
1日 (木)	しよパン	しよパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	てづくりピザソース	ベーコン オリーブオイル おろしにんにく たまねぎ ピーマン とうもろこし ホールトマト トマトケチャップ コンソメスープ こしょう さんおんとう	赤 黄 緑 緑 緑 緑	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	スライスチーズ	スライスチーズ	赤	乳
スープに	とりく じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ ごめあぶら コンソメスープ しお こしょう うすくちしょうゆ	赤 黄 緑 緑 緑 黄	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉	
フルーツしらたま	ミックスフルーツ しらたまだんご	緑 黄	ももりんご 大豆	
	エネルギー 733kcal		たんぱく質 29.2g	

節分献立

「季節を分ける」という意味がある「節分」は、冬から春になる「立春」の前の日です。昔は立春を一年の始まりと考えていました。節分には「春から始まる新しい一年が、良い一年になりますように」と願う風習があります。

～ いわし・大豆 ～

節分献立では、「いわしのかば焼き」と「福豆」が登場します。

いわしや豆には邪気を払う力があると考えてされており、いわしの頭と柁(ひいらぎ)を使って柁いわしにしたり、豆をまいたりして鬼を払います。

また、たんぱく質が豊富に含まれており、病気から体を守る働きを高めてくれます。元気に一年を過ごせるようにしっかり食べましょう。

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
2日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
7日 (水)	いわしのかば焼き	いわし(でん粉付) ごめあぶら おろししょうゆ こいくちしょうゆ さんおんとう せいしゆ みりん でんぷん	赤 黄 黄	小麦 大豆
	きんぴらごぼう	ごぼう にんじん つきこんにやく だしのもと さんおんとう こいくちしょうゆ ごまあぶら しろりごこま	緑 緑 黄 黄	さば 小麦 大豆 ごま
13日 (火)	とうふのみそしる	とうふ たまねぎ しめじ にんじん わかめ ねぎ みそ だしのもと	赤 緑 緑 赤 赤 赤	大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆
	ふくまめ	いこまでとれた くろまめ くろだいずのふくまめ	赤	大豆
	エネルギー 665kcal		たんぱく質 25.6g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
5日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	おでん	とりく あつあげ(大) ボールさつまあげ かくこんにやく じゃがいも だいこん にんじん ざらめ だしのもと せいしゆ こいくちしょうゆ	赤 赤 黄 黄 緑 緑 黄	鶏肉 大豆 小麦 大豆
	ごもくあつやきたまご	ごもくあつやきたまご	赤	卵 小麦 大豆
きんときにまめ	きんときにまめ	黄		
	エネルギー 682kcal		たんぱく質 25.8g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
6日 (火)	アップルパン	アップルパン	黄	乳 小麦 りんご
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	しろみざかなフライ	しろみざかなフライ ごめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	さやいんげんとにんじんのソテー	さやいんげん にんじん しお ブラックペッパー コンソメスープ オリーブオイル	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉
コンソメスープ	ベーコン たまねぎ ごまつな かぶ にんじん コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 緑	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	
ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳	
	エネルギー 655kcal		たんぱく質 26.4g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
7日 (水)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ポークカレー	ぶたにく だいず にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも カレーウ トマトケチャップ リンゴビュレ ウスターソース コンソメスープ あかワイン こしょう ごめあぶら	赤 赤 緑 緑 黄	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉
	アスパラガスのソテー	アスパラガス とうもろこし しお こしょう コンソメスープ ごめあぶら	緑 緑 黄	大豆 小麦 大豆 鶏肉
ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑	大豆	
	エネルギー 658kcal		たんぱく質 21.7g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
8日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ハンバーグ	ハートがたハンバーグ トマトケチャップ さんおんとう ウスターソース とんかつソース でんぷん	赤 黄	大豆 鶏肉 豚肉
	かいそうサラダ	ツナ(油漬け) わかめ くまわかめ きゅうり しおドレッシング	赤 赤 赤 黄	小麦 大豆 鶏肉 ごま
ササミのスープ	ササミ にんじん たまねぎ さやいんげん ごめあぶら コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 黄	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉	
バレンタインデザート	もちもちショコラ	黄	大豆	
	エネルギー 632kcal		たんぱく質 24.9g	

食育の日・わ食の日

煮みそ

愛知県の郷土料理「煮みそ」が登場します。

「煮みそ」はいろいろな具材をハ丁みそで煮返す家庭料理です。味付けや具材などは各家庭で作り方が違ってきます。みそを出汁で伸ばしてみそ汁風にしたたり、残り物の汁にうどんを入れたり、雑炊にしたたりするなど最後まで楽しめる料理です。

給食では赤みそを使って煮込んでいます。普段のみそとの味の違いを感じて食べましょう。

— 給食クイズ —

冬が旬の魚「わかさぎ」は漢字で書くと、次の3つのうちどれでしょうか？

① 飛魚 ② 香魚 ③ 公魚

答えは裏面にあります。

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
9日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	わかさぎのてんぷら	わかさぎのてんぷら ごめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	にみそ	いこまでとれた だいこんだよ！ ごぼう さといも だいこん ひらこんにやく にんじん ざらめ だしのもと みりん あかみそ みそ	緑 黄 緑 黄 黄	さば 大豆 大豆
あいちけんのきょうどりようり	うすあげ たまねぎ にんじん ラッキーにんじんが はいているよ！ えのきたけ ほうれんそう だしのもと うすくちしょうゆ	赤 赤 赤 緑 緑 黄 黄	大豆 大豆 大豆	
すましじる	すましじる	赤	大豆	
いよかん	いよかん	緑		
	エネルギー 587kcal		たんぱく質 17.9g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
13日 (火)	きなこあげパン	ミニコッペパン ごめあぶら グラニューとう きなこ しお	黄 黄 黄 赤	小麦 大豆
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	イタリアンスパゲティ	スパゲティ ウイナー たまねぎ にんじん ピーマン しめじ あかワイン しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース とんかつソース オリーブオイル	黄 赤 赤 緑 緑 緑	小麦 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉
	コーンとえだまめのソテー	とうもろこし えだまめ ブラックペッパー コンソメスープ ごめあぶら	緑 緑	大豆 小麦 大豆 鶏肉
レモンゼリー	レモンゼリー	黄		
	エネルギー 588kcal		たんぱく質 18.9g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
14日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さわらのてりやき	さわら せいしゆ こいくちしょうゆ さんおんとう みりん でんぷん	赤 黄	小麦 大豆
	はくさいのしおこんぶあえ	はくさい にんじん もやし しろりごま しおこんぶ だししょうゆ	緑 緑 黄 赤	小麦 大豆 小麦 大豆
かきたまじる	とうふ たまご たまねぎ しいたけ みつば でんぷん だしのもと うすくちしょうゆ	赤 赤 赤 緑 緑 黄	大豆 卵 大豆	
	エネルギー 600kcal		たんぱく質 25.0g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
15日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	やまとポークのメンチカツ	やまとポークのメンチカツ ごめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 豚肉
	ごまつなのソテー	ごまつな ツナ(油漬け) にんじん うすくちしょうゆ コンソメスープ ごめあぶら	緑 赤 緑	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉
オニオンスープ	たまねぎ にんじん さやいんげん えりんぎ ソテーオニオン コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ オリーブオイル	緑 緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	
	エネルギー 647kcal		たんぱく質 22.8g	

小学生メニューコンテスト 優秀賞 給食センター賞 受賞メニュー 俄口小学校 5年 小嶋 莉紗 さん

「家族に食べてほしい野菜たっぷり朝食メニュー」というテーマにぴったりの小嶋莉紗さんのメニューの中から野菜スープが給食に登場します!

「やきたまごはん」
【材料】(2人分)
・卵 2個
・ごはん 240g
・チーズ 40g
・ミニトマト 4個
・ピーマン 1/2個
・バター 10g
・しょうゆ 小さじ1~2
・塩 少々

「野菜スープ」
【材料】(2人分)
・トマト 1個
・マッシュルーム 3個
・玉ねぎ 1/2個
・ミックスピーズ 50g
・コーン 50g
・コンソメスープ 4g
・ブロッコリー(ゆで) 50g
・水 300ml

【作り方】
①バターを溶かし、溶いた卵に、しょうゆ、ごはん、塩とともに加え混ぜる。
②耐熱皿にオープンシートを引き①を入れる。
③②の上にチーズ、ミニトマト、ピーマンをのせ、オーブントースターで焼く。(180℃で7~8分)

給食用にアレンジして、20日(火)に登場するよ!

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
16日(金)	むぎいりごはん	ごはん	黄		19日(月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ヤンニョムチキン(2こ)	とりにく(でん粉付) こめあぶら おろしにんにく こいくちしょうゆ さんおんどう コチユジャン トマトケチャップ みりん でんぷん	赤 黄	鶏肉 小麦 大豆		ぎゅうすき	ぎゅうにく やきどうふ やきふ はくさい たまねぎ しるねぎ しんじゆ にんじん いとこんにやく こいくちしょうゆ さんおんどう せししゆ みりん だしのもと こめあぶら	赤 赤 黄 緑 緑 緑 黄	牛肉 大豆 小麦 小麦 大豆
	ナムル	きりぼしだいこん にんじん にら ナムルドレッシング	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		ながいもあげ	ながいもあげ こめあぶら	黄 黄	さば やまいも
	ごもくスープ	やきふた たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし ちゅうかさーす うすくちしょうゆ こしょう	赤 緑 緑 緑	小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		ちりめんたくあん	きざみたくあん ちりめんじゃこ しるいりごま こめあぶら さんおんどう こいくちしょうゆ みりん せししゆ	緑 赤 黄 黄	大豆 ごま 小麦 大豆
				エネルギー 680kcal たんぱく質 23.2g					エネルギー 724kcal たんぱく質 25.7g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
20日(火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	21日(水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくのレモンソースあげ(2こ)	とりにく おろししょうが せししゆ でんぷん こめあぶら レモンじゆ こいくちしょうゆ さんおんどう でんぷん	赤 黄 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆		さばのしおやき	しおさば	赤	さば
	れんこんのようふうソテー	れんこん にんじん オリーブオイル こいくちしょうゆ おろしにんにく コンソメスープ ブラックペッパー	緑 緑 黄	小麦 大豆		くきわかめのいためこ	くきわかめ さつまあげ にんじん こいくちしょうゆ さんおんどう ごまあぶら	赤 赤 緑 黄 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 ごま
	やさいスープ	ベーコン たまねぎ ブロッコリー にんじん ミックスめ マッシュルーム とうもろこし コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 赤 緑	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		だいこんのみそしる	だいこん たまねぎ にんじん うすあげ ねぎ だしのもと みそ	緑 緑 赤 赤	大豆 さば 大豆
				エネルギー 666kcal たんぱく質 27.6g					エネルギー 617kcal たんぱく質 24.4g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
26日(月)	ごはん	ごはん	黄		27日(火)	ごめこパン	ごめこパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ぶりのこうみやき	ぶり せししゆ こいくちしょうゆ さんおんどう ゆずかじゆ こめず でんぷん	赤 黄 黄 黄	小麦 大豆		あげにらまんじゅう(2こ)	にらまんじゅう こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 豚肉
	ひじきとだいずのもの	ひじき だいず にんじん だしのもと こいくちしょうゆ さんおんどう みりん	赤 赤 緑 黄	大豆 さば 小麦 大豆		しおラーメン	こんにやくめん やきふた はくさい にんじん しるねぎ たけのこ ラーメンスープ(塩) ちゅうかさーす せししゆ こしょう	黄 赤 緑 緑 緑	小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
	ぶたじる	ぶたにく ごぼう さといも ねぎ つきごんにやく みそ こめあぶら せししゆ だしのもと	赤 緑 黄 黄 赤 黄	豚肉 大豆 さば		スティックだいがいも	スティックだいがいも	黄	大豆 ごま
				エネルギー 677kcal たんぱく質 27.7g					エネルギー 621kcal たんぱく質 23.1g

給食クイズの答え
答え ③ 公魚
江戸時代、現在の茨城県にあたる常陸国(ひたち のくに)では幕府にわかさぎを献上しており、わかさぎを公儀御用魚(こうぎごようぎよ)とよんでいました。

公儀とは幕府を意味しています。それが由来となり「公魚」と書くようになりました。①の「飛魚」はトビウオ、②の「香魚」はアユのことです。凍った湖の上で、氷に穴を開けて釣る、わかさぎ釣りは冬の風物詩になっています。

【食品に関するアレルギーについて】
予定献立表には、毎日の献立名・食品名・食品に関するアレルギーを表示します。アレルギーに関しては、特定原材料(7品目)および特定原材料に準ずるもの(21品目)を記載します。加工品などに含まれるアレルギーについては、食材納入業者より提出された書類を基に表示されているものを記載します。食品に関するアレルギーは毎日確認してください。

【アレルギー表示対象品目】

表示義務づけ特定原材料(7品目)	卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに
特定原材料に準ずるもの(21品目)	あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・アーモンド・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

○食品に関しては、献立名が同じであっても月により使用する製品のメーカーが異なる場合があります。また、同月であっても小学校と中学校で使用する製品が異なる場合があります。それに伴い、含まれるアレルギーも異なる場合がありますので、毎日確認してください。
(例:4月「ハンバーグ」A社 鶏肉使用、5月「ハンバーグ」B社 豚肉・卵使用 など)
○よく使うもの(調味料等)については通年同じ商品を使用する予定です。
◎ご不明な点などありましたら給食センターへお問い合わせ下さい。TEL 0743-78-1510
◎献立や材料は、都合により変更することがありますのでご了承ください。
◎食材の産地については、学校給食センターホームページをご覧ください。

【献立のマークについて】

- …地場産物(奈良県でとれたもの)を使っています。
- …カミカミ献立(よくかんで食べましょう)
- …給食センター返却用のゴミ袋がつかます。
- …スプーンがつかます。
- …魚の日です。背に注意して、よくかんで食べましょう。

毎月19日は「食育の日・わ食の日」です。生駒市では、毎月19日頃の給食の献立において以下の取り組みをします。
①地場産物(奈良県産や生駒市産)の活用
②郷土料理や世界の料理、行事食の提供
③ラッキーにんじん

「わ食の日」の「わ食」とは、和やかな食事、輪になった楽しい食事、身体に○(マル)な食事、和食などのことを意味します。

【栄養三色】
赤…おもに体を作るものになるもの
緑…おもに体の調子をととのえるもの
黄…おもにエネルギーのもとになるもの

1食分-kcal	たんぱく質g	脂質g	加糖量mg	鉄mg	1食分ナトリウムμg	1食分B1mg	1食分B2mg	1食分B6mg
653	24.5	20.0	351	2.8	204	0.46	0.51	18