



日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
1日 (木)	食パン	食パン	5	乳 小麦	
	牛乳	牛乳	2	乳	
	手作りピザソース	ベーコン オリーブオイル おろしにんにく たまねぎ アスパラガス 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 三温糖	1 6 4 3 4 3	豚肉	
	スライスチーズ	スライスチーズ	2	乳	
	スープ煮	鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ ごめ油 コンソメスープ 塩 こしょう うすくちしょうゆ	1 5 4 3 4 6	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉	
	フルーツ白玉	ミックスフルーツ 白玉団子	4 5	もも りんご 大豆	
	エネルギー		880kcal	たんぱく質 34.4g	

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られており、いわしの頭と柁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	栄養六群	アレルギー	
2日 (金)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	いわしのかば焼き	いわし(てん粉付) ごめ油 おろししょうが こいくちしょうゆ 三温糖 清酒 みりん でん粉	1 6 5 5	小麦 大豆	
	きんぴらごぼう	ごぼう にんじん 突こんにやく だし 三温糖 こいくちしょうゆ ごま油 白すりごま	4 3 5 5	さば 小麦 大豆 ごま ごま	
	とうふのみそ汁	とうふ たまねぎ しめじ にんじん わかめ ねぎ みそ だし の素	1 4 4 3 2 3 1	大豆 大豆 さば 大豆	
	福豆	黒大豆の福豆	1	大豆	
	エネルギー		760kcal	たんぱく質 27.8g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
5日 (月)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	おでん	鶏肉 厚揚げ(大) ポルさつまあげ 角こんにやく じゃがいも 大根 にんじん ごらめ だし 清酒 こいくちしょうゆ	1 1 1 5 5 4 3 5	鶏肉 大豆 さば 小麦 大豆	
	五目厚焼き卵	五目厚焼き卵	1	卵 小麦 大豆	
	金時煮豆	金時煮豆	5		
	エネルギー		802kcal	たんぱく質 29.8g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
6日 (火)	アップルパン	アップルパン	5	乳 小麦 りんご	
	牛乳	牛乳	2	乳	
	白身魚フライ	白身魚フライ ごめ油	1 6	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 塩 ブラックペッパー コンソメスープ オリーブオイル	3 3 6	小麦 大豆 鶏肉	
	コンソメスープ	ベーコン たまねぎ 小松菜 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	1 4 3 4 3	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	
	ヨーグルト	ヨーグルト	2	乳	
	エネルギー		811kcal	たんぱく質 31.0g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
7日 (水)	麦入りごはん	ごはん 麦	5 5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	ポークカレー	豚肉 大豆 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 リンゴピューレ ウスターソース コンソメスープ 赤ワイン こしょう ごめ油	1 1 3 4 5 4	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉	
	とうふナゲット(2個)	とうふナゲット ごめ油	1 6	小麦 大豆	
	海藻サラダ	ツナ(油漬) わかめ くきわかめ きゅうり 塩ドレッシング	1 2 2 4 6	小麦 大豆 鶏肉 ごま	
	エネルギー		911kcal	たんぱく質 28.3g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
8日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	
	牛乳	牛乳	2	乳	
	ハンバーグ	ハート型ハンバーグ トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース とんかつソース でん粉	1 5 5	大豆 鶏肉 豚肉	
	セロリとキャベツのサラダ	セロリ キャベツ にんじん コールスロードレッシング	4 4 3 6		
	ササミのスープ	ササミ にんじん たまねぎ さやいんげん ごめ油 コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	1 3 4 3 6	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	
	バレンタインデザート	もちもちショコラ	5	大豆	
	エネルギー		821kcal	たんぱく質 31.5g	

食育の日・わ食の日

「煮みそ」は愛知県の郷土料理「煮みそ」が登場します。

「煮みそ」はいろいろな具材を八丁味噌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。味噌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

答えは裏面です。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
9日 (金)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	わかさぎの天ぷら	わかさぎの天ぷら ごめ油	1 6	小麦 大豆	
	煮みそ	ごぼう 里いも 大根 平こんにやく にんじん ごらめ だし みりん 赤みそ みそ	4 5 4 5 3 5	さば 大豆 大豆	
	すまし汁	うす揚げ たまねぎ にんじん ラッキーにんじん えのきたけ ほうれん草 だし うすくちしょうゆ	1 4 3 3 4 3	大豆 小麦 大豆	
	いよかん	いよかん	4		
	エネルギー		689kcal	たんぱく質 20.8g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
13日 (火)	きな粉揚げパン	ミニコッペパン ごめ油 グラニュー糖 きな粉 塩	5 6 5 1	小麦 大豆	
	牛乳	牛乳	2	乳	
	イタリアンスパゲティ	スパゲティ ウインナー たまねぎ にんじん ピーマン しめじ 赤ワイン 塩 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	5 1 4 3 3 4	小麦 豚肉 小麦 大豆 鶏肉	
	コーンとえだまめのソテー	とうもろこし 枝豆 ブラックペッパー コンソメスープ ごめ油	4 4 6	大豆 小麦 大豆 鶏肉	
	レモンゼリー	レモンゼリー	5		
	エネルギー		643kcal	たんぱく質 20.6g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
14日 (水)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	さわらの照り焼き	さわら 清酒 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん でん粉	1 5	小麦 大豆	
	白菜の塩昆布和え	白菜 にんじん もやし 白すりごま 塩昆布 だししょうゆ	4 3 4 6 2	小麦 大豆 小麦 大豆	
	かきたま汁	とうふ 卵 たまねぎ しいたけ みつば でん粉 だし うすくちしょうゆ	1 1 4 4 3 5	大豆 卵 小麦 大豆 小麦 大豆	
	納豆	納豆	1	小麦 大豆	
	エネルギー		766kcal	たんぱく質 33.9g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
15日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	
	牛乳	牛乳	2	乳	
	大和ポークのメンチカツ	大和ポークのメンチカツ ごめ油	1 6	小麦 大豆 豚肉	
	小松菜のソテー	小松菜 ツナ(油漬) にんじん うすくちしょうゆ コンソメスープ ごめ油	3 1 3 6	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	4 3 3 4 4 6	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	
	エネルギー		805kcal	たんぱく質 27.9g	



Main table containing menu items, ingredients, allergens, and nutritional information for various dates from 16th to 29th. Includes sections for '小学生メニューコンテスト' and '給食クイズの答え'.

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 桜小中学校 5年 小嶋 莉紗 さん

「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

Table for 20th menu items: コッパパン, 牛乳, 鶏肉のレモンソース揚げ(2個), れんこんの洋風ソテー, 野菜スープ

Table for 20th menu items: 材料名, 栄養六群, アレルゲン

Table for 21st menu items: ごはん, 牛乳, さばの塩焼き, 茎わかめの炒め煮, 大根のみそ汁

Table for 21st menu items: 材料名, 栄養六群, アレルゲン

Table for 22nd menu items: コッパパン, 牛乳, ミートボール(2個), クリームシチュー, ゆずゼリーナタデココ

Table for 26th menu items: ごはん, 牛乳, ぶりの香味焼き, ひじきと大豆の煮物, 豚汁

Table for 26th menu items: 材料名, 栄養六群, アレルゲン

Table for 27th menu items: 米粉パン, 牛乳, 揚げにらまんじゅう(2個), 塩ラーメン, スティック大学芋

Table for 27th menu items: 材料名, 栄養六群, アレルゲン

Table for 28th menu items: ごはん, 牛乳, いかの磯辺天ぷら, 高野どうふの煮物, 長いのみそ汁

Table for 29th menu items: コッパパン, 牛乳, 鶏肉のオニオンソース, キャベツとコーンのソテー, ミネストローネ, ブルーベリージャム

Table for 29th menu items: 材料名, 栄養六群, アレルゲン

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(こうぎごようぎょ)とよんでいま

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ゲンについて】 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ゲンを表示します。アレルゲンに関しては、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。

【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。

今月の平均栄養量 1群…たんぱく質 2群…無機質(カルシウム)の多いもの 3群…ビタミンA(カロテン)の多いもの