

2020年 2月予定献立表



A献立(あすか野小,生駒南二小,生駒北小,生駒南小,高分小,真弓小,鹿ノ台小)学校用  
生駒市教育委員会 生駒市立生駒北学校給食センター

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	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー					
3日 (月)	ごはん	ごはん	黄		4日 (火)	せわりパン	せわりパン	黄	乳 小麦	5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		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳					
	いわしのかばやきふ	いわし(でんぶんつき) こめあぶら 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	赤 黄	小麦 大豆		フランクフルト	フランクフルト トマトケチャップ さんおんとう ウスターソース たんかつソース でんぶん	赤 黄	豚肉		チキンカレー	とりにく だいず にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも カレーウ 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 こめあぶら	赤 赤 緑 緑 黄	鶏肉 大豆	小麦 大豆 鶏肉				
	かぼちゃのそぼろに	あいびきミンチ かぼちゃ えだまめ にんじん こめあぶら せいしゆ だしのもと うすくちしょうゆ ざらめ	赤 緑 緑 黄	牛肉 豚肉 大豆		ポイルキャベツ	キャベツ	緑			れんこんサラダ	れんこん とうもろこし ごまドレッシング	緑	りんご	小麦 大豆 鶏肉				
すましじる	たまねぎ とうふ えのきたけ わかめ だしのもと うすくちしょうゆ みりん	緑 赤 赤 赤	大豆	さけのクリームに	マカロニ さけボール たまねぎ はくさい にんじん ぎゅうにゅう しるワイン クリームシチューのもと だしふんにゅう コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	黄 赤 赤 赤 赤	小麦 さけ	ヨーグルト	ヨーグルト	赤		小麦 大豆 鶏肉							
	エネルギー 696kcal		たんぱく質 27.6g			エネルギー 654kcal		たんぱく質 26.1g			エネルギー 709kcal		たんぱく質 22.8g						
6日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	<div style="text-align: center;"> <h3>小学生メニューコンテスト 給食センター賞受賞メニュー 生駒南小学校 5年2組 岩瀬 絆さん</h3> <h4>「野菜たっぷり味そ汁」</h4> <p>材料(4人分) 作り方</p> <p>大根.....1/3本 ①野菜の皮をむき、切る。油あげは熱湯をにかけて油ぬきをし、切る。 小松菜、豆ふを切る。 にんじん.....1/2本 ②おなべに水を入れ、根菜(大根、にんじん、れんこん、じゃがいも)を水から煮る。 小松菜.....1束 ③ふつとうしたらにぼしの粉末とかつおの粉末を入れて少し煮て、あくをとる。 れんこん.....35g ④根菜に火が通ったら残りの野菜と①の油あげを入れる。 キャベツ.....1/4玉 ⑤野菜に全て火が通ったら味そをとく。 えのき.....100g ⑥豆ふを入れる。</p> <p>油あげ.....1枚 豆ふ.....1丁 にぼしの粉末]...大さじ1 かつおの粉末 味そ.....108g 水.....960cc</p> <p>給食用にアレンジして、7日(金)に登場!!</p> </div>					7日 (金)	ごはん	ごはん	黄		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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳	
	かつおのあまからあんかけ	かつお でんぶん こめあぶら こいくちしょうゆ さんおんとう おろししょうゆ でんぶん	赤 黄 黄	小麦 大豆							さといもコロッケ	さといもコロッケ こめあぶら	黄 黄	小麦 大豆 鶏肉	きりぼしだいこんのもの	きりぼしだいこん にんじん こめあぶら さつまあげ だしのもと さんおんとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	緑 緑 黄 赤	大豆	小麦 大豆
	マーボーチンゲンサイ	あいびきミンチ チンゲンサイ たまねぎ にんじん おろししょうゆ ちゅうかスープ マーボ-豆腐のもと トウバンジャン こいくちしょうゆ さんおんとう ごまあぶら せいしゆ	赤 緑 緑	牛肉 豚肉							きりぼしだいこんのもの	だいこん じゃがいも にんじん こまつな れんこん キャベツ えのきたけ うすあげ とうふ だしのもと みそ	緑 黄 赤 赤	大豆 大豆 さば 大豆	やさいたっぷりみそ		緑 黄 緑 緑 赤 赤	大豆 大豆 さば 大豆	
ちゅうかスープ	にら もやし とうふ たけのこ ごまあぶら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ せいしゆ こしょう	緑 赤 赤 黄	大豆																
	エネルギー 613kcal		たんぱく質 30.9g			エネルギー 678kcal		たんぱく質 21.1g			エネルギー 678kcal		たんぱく質 21.1g						
10日 (月)	ごはん	ごはん	黄		12日 (水)	ごはん	ごはん	黄		13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		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					
	さわらのこみやき	さわら せいしゆ こいくちしょうゆ さんおんとう ゆずかじゅう こめず でんぶん	赤 黄 黄	小麦 大豆		てりやきハンバーグ	とうふハンバーグ おろししょうゆ せいしゆ こいくちしょうゆ さんおんとう みりん でんぶん	赤 黄 黄	大豆 鶏肉 豚肉		ぶたにくのケチャップいため	ぶたにく えりんぎ さやいんげん ソテーオニオン オリーブオイル あかワイン おろしにんにく こしょう コンソメスープ トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ	赤 緑 緑 黄	豚肉	小麦 大豆 鶏肉				
	ごまあえ	ごぼう にんじん だししょうゆ しろうりごま しろうりごま	緑 黄 黄	小麦 大豆 ごま		ほうれんそうのおひたし	ほうれんそう にんじん えのきたけ うすくちしょうゆ さんおんとう みりん だしのもと	緑 緑 黄	小麦 大豆		にんじんのポタージュ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも にんじんペースト 豆乳 こめごシチューのもと スープストック しお こしょう	赤 緑 黄 赤	大豆	大豆 豚肉				
かすじる	ぶたにく たまねぎ こまつな さといも つきごんにやく みそ こめあぶら さけかす せいしゆ だしのもと	赤 緑 黄 黄 黄	豚肉 大豆	さつまいものみそ	さつまいも うすあげ たまねぎ ねぎ だしのもと みそ	黄 赤 赤 赤	大豆	ゆずゼリーミックス	ゆずゼリー みかん(シロップづけ)	黄 緑		大豆 豚肉							
	エネルギー 630kcal		たんぱく質 25.6g			エネルギー 644kcal		たんぱく質 21.9g			エネルギー 731kcal		たんぱく質 26.7g						
14日 (金)	ごはん	ごはん	黄		17日 (月)	ごはん	ごはん	黄		18日 (火)	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		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					
	すぶた	ぶたにく でんぶん しお こしょう こめあぶら たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ちゅうかスープ トマトケチャップ こいくちしょうゆ こめず しお でんぶん こめあぶら	赤 黄 黄 緑 緑 緑 黄	豚肉		ししゃものからあげ(2匹)	ししゃも(でんぶんつき) こめあぶら	赤 黄	鶏肉		とりにくのバーベキューソース	とりにく リンゴビュレ おろししょうゆ おろしにんにく こいくちしょうゆ さんおんとう でんぶん	赤 緑	鶏肉 りんご	小麦 大豆				
	ごもくスープ	ローズマム にら もやし とうふ えのきたけ ごまあぶら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ せいしゆ こしょう	赤 緑 赤 黄	豚肉 大豆		ひじきサラダ	ひじき うすあげ にんじん えだまめ さんおんとう こいくちしょうゆ せいしゆ あおじそドレッシング	赤 赤 緑 黄	大豆		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 こめあぶら	緑 黄	小麦 大豆 鶏肉					
バックミニフィッシュ	バックミニフィッシュ	赤	小麦 大豆	カレーうどん	とりにく うどん たまねぎ にんじん ねぎ おろししょうゆ だしのもと カレーウ カレーこ でんぶん こいくちしょうゆ みりん こめあぶら	赤 黄 緑 黄	鶏肉 小麦	ポトフ	ウイナー にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ コンソメスープ うすくちしょうゆ せいしゆ こしょう こめあぶら	赤 緑 黄 黄	豚肉	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆							
	エネルギー 665kcal		たんぱく質 26.8g			エネルギー 700kcal		たんぱく質 25.1g			エネルギー 581kcal		たんぱく質 29.7g						

# 2020年 2月予定献立表



A献立(あすか野小,生駒南二小,生駒北小,生駒南小,巻小,真弓小,鹿ノ台小)学校用  
生駒市教育委員会 生駒市立生駒北学校給食センター

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
19日 (水)	ごはん	ごはん	黄		20日 (木)	コッパン	コッパン	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
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく たまねぎ にら おろししょうが こいくちしょうゆ さんおんどう せいしゆ こめあぶら でんぶん	赤 緑 黄	豚肉 小麦 大豆		しるみぎかなフライ	しるみぎかなフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	だまこじる	とりく だまこもち だいこん はくさい にんじん ★にんじん えのきたけ ごぼう せいしゆ うすくちしょうゆ だしのもと ちゅうかスープ こめあぶら	赤 黄 緑 緑 緑 緑	鶏肉 小麦 大豆 さば 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		ポテトサラダ	じゃがいも えだまめ とうもろこし しお ブラックペッパー	黄 緑 緑	大豆
しよくいくのひ	つぼつけ	つぼつけ	緑	小麦 大豆	バックマヨネーズ	バックマヨネーズ	黄	卵 大豆 りんご	
		エネルギー 654kcal		たんぱく質 24.8g			エネルギー 652kcal		たんぱく質 23.3g

## 食育の日・わ食の日

### だまこ汁

だまこ汁は、秋田県の八郎潟周辺が発祥地と言われています。中に入っている「だまこもち」とは、ごはんを半分だけつぶして小さく丸めた、きりたんぼの兄弟のような存在です。

だまこもちの由来は、ごはんをつぶして丸めた「玉」に秋田の方言の「こ」が付いたもちとされています。「だまこもち」の入った鍋を「だまこ鍋」と呼び、秋田県ではお祝いのときなどによく食べられているそうです。

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
21日 (金)	ごはん	ごはん	黄		25日 (火)	コッパン	コッパン	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
	シューマイ (2こ)	シューマイ	赤	小麦 大豆 豚肉		にくだんご (2こ)	にくだんご	赤	小麦 大豆 鶏肉 ごま
	ホイコーロー	ぶたにく キャベツ たまねぎ たけのこ にら ごまあぶら あかみそ ちゅうかスープ さんおんどう せいしゆ こいくちしょうゆ こしよ デンメンジャン でんぶん	赤 緑 緑 黄 赤 黄	豚肉 ごま 大豆 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		ちゅうかあえ	ロースハム にんじん きりぼしだいこん きゅうり しるりごま こめあぶら うすくちしょうゆ さんおんどう こめず みりん ごまあぶら	赤 緑 緑 黄 黄	豚肉 小麦 大豆
わかたまスープ	たまご わかめ もやし にんじん しいたけ ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こしよ	赤 赤 緑 緑	卵 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	はるさめスープ	にんじん たまねぎ しいたけ はるさめ ごまあぶら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ せいしゆ こしよ	緑 緑 黄 黄	小麦 大豆 ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		
		エネルギー 640kcal		たんぱく質 25.6g			エネルギー 512kcal		たんぱく質 19.2g

## 「主食・主菜・副菜」を揃えて食べよう

「栄養のバランスがよい食事をこころがけよう！」とよくいわれますが、毎食細かな栄養の計算をしたり、量を計って食べたりすることは難しいです。

献立の組み合わせや食品のとり方を工夫して、栄養バランスのとれた食事になるように考えてみましょう。

一回分の食事をバランスよい献立にするために、主食・主菜・副菜を揃えることがポイントです。

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
27日 (木)	コッパン	コッパン	黄	乳 小麦	28日 (金)	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
	いかのカレーあげ	いか おろししょうが こいくちしょうゆ せいしゆ カレーこ でんぶん こめあぶら	赤 黄 黄	いか 小麦 大豆		さばのみぞれかけ	さば だいこんおろし だしのもと こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	赤 緑 黄	さば 小麦 大豆 小麦 大豆
	さやいんげんとコーンのソテー	さやいんげん とうもろこし しお ブラックペッパー コンソメスープ こめあぶら	緑 黄	大豆 小麦 大豆 鶏肉		ごぼうサラダ	ごぼう えだまめ わふうドレッシング	緑 黄	大豆 小麦 大豆
クリームシチュー	ベーコン たまねぎ じゃがいも にんじん えだまめ ポタージュのもと コンソメスープ ぎゅうにゅう なまクリーム だしふんにゅう しるワイン こしよ こめあぶら うすくちしょうゆ	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 黄	豚肉 大豆 乳 小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 乳 乳 乳 小麦 大豆	ごまじる	うすあげ きりぼしだいこん ながいも にんじん ねぎ みりん だしのもと ねりごま みそ	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	大豆 やまいも さば ごま 大豆		
		エネルギー 671kcal		たんぱく質 29.5g			エネルギー 672kcal		たんぱく質 25.7g

**【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(20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元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・落花生・えび・かに
特定原材料に準ずるもの (20品目)	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

○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・生駒市でとれたもの)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きます。
- ... スプーンがつきます。
- ... 魚の日です。骨に注意して、しっかりとんで食べましょう。

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

**今月の平均栄養量**

1食分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンB6 mg	ビタミンC mg
659	25.7	19.1	340	2.6	207	0.37	0.49	18