

2020年 2月予定献立表



B献立(生駒台小, 横口小, 生駒東小, 生駒小, 桜ヶ丘小) 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)	コッペパン	コッペパン	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			
	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 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 こめあぶら	赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	鶏肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉		かつお でんぷん こめあぶら こいくちしょうゆ さんおんとう おろししょうが でんぷん	黄 黄 黄 黄 黄 黄	小麦 大豆	いわしのかぼやきふろ		いわし(でんぷんつき) こめあぶら おろししょうが こいくちしょうゆ さんおんとう せいしゆ みりん	黄 黄 黄 黄 黄 黄	小麦 大豆	いわしのかぼやきふろ	いわし(でんぷんつき) こめあぶら おろししょうが こいくちしょうゆ さんおんとう せいしゆ みりん	黄 黄 黄 黄 黄 黄	小麦 大豆
	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 黄 黄	りんご 小麦 大豆 鶏肉		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 おろししょうが ちゅうかスープ マーボーどうふのもと 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 こしょう	赤 緑 緑 緑 黄 黄	牛肉 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆		(水) 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 緑 黄 黄	牛肉 豚肉 大豆 さば 小麦 大豆			
ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳	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 緑 赤 緑 黄 黄	大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆	せつぶんこんだて	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 緑 赤	大豆 さば 小麦 大豆					
		エネルギー 709kcal		たんぱく質 22.8g			エネルギー 613kcal		たんぱく質 30.9g			エネルギー 696kcal		たんぱく質 27.6g			
6日 (木)	せわりパン	せわりパン	黄	乳 小麦	7日 (金)	ごはん	ごはん	黄		10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		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳			
	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 とんかつソース でんぷん	赤 黄 黄 黄 黄	豚肉 小麦 大豆		さわらのこみみやき	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 でんぷん	赤 黄 黄 黄 黄 黄	小麦 大豆		さともコロッケ	さともコロッケ こめあぶら	黄 黄	小麦 大豆 鶏肉			
	ポイルキャベツ	キャベツ	緑	小麦		ごまあえ	ごぼう にんじん だししょうゆ しるすりごま しろいりごま	緑 緑 黄 黄	小麦 大豆 ごま		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 黄 黄	さば 小麦 大豆 小麦 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 しろワイン 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 緑 緑 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	小麦 さけ 乳 小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	かすじる	ぶたにく たまねぎ ごまつな さとも つきこんにやく みそ こめあぶら さけかす せいしゆ だしのもと	赤 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄 黄	豚肉 大豆 さば	やさいたつぷりみそしる	だいこん じゃがいも にんじん ごまつな 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 緑 緑 赤 赤 赤 赤	大豆 大豆 さば 大豆						
		エネルギー 654kcal		たんぱく質 26.1g			エネルギー 630kcal		たんぱく質 25.6g			エネルギー 678kcal		たんぱく質 21.1g			
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	17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		ごはん	ごはん	黄				
	とりにくのたつたあげ	とりにく おろししょうが こいくちしょうゆ さんおんとう せいしゆ でんぷん こめあぶら	赤 黄 黄 黄 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆		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 赤 緑 緑 黄 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉		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 にんじんベスト 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 緑 黄 赤 赤 赤 赤	豚肉 大豆 豚肉			
	じゃこつたに	ちりめんじゃこ さんおんとう みりん こいくちしょうゆ しろいりごま こめあぶら	赤 黄 黄 黄 黄	小麦 大豆 ごま		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		チョコクリーム	チョコクリーム	黄	乳 大豆			
おでん	うずらたまご あつあげ ボールさつまあげ ごだまこんにやく 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 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	卵 大豆 さば 小麦 大豆														
		エネルギー 755kcal		たんぱく質 30.8g			エネルギー 731kcal		たんぱく質 26.7g			エネルギー 755kcal		たんぱく質 30.8g			
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			
	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 黄 黄	さば 小麦 大豆 小麦 大豆		シューマイ (2こ)	シューマイ	赤	小麦 大豆 豚肉		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			
	ごぼうサラダ	ごぼう えだまめ わふうドレッシング	緑 黄 黄	大豆 小麦 大豆		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 さんおんとう せいしゆ こいくちしょうゆ こしょう テンメンジャン でんぷん	赤 緑 緑 緑 黄 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆		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			
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 緑 黄 緑 黄 黄 黄 黄 黄	大豆 やまいも さば ごま 大豆	わかたましーす	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 こしょう	赤 赤 緑 緑 黄	卵 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 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 672kcal		たんぱく質 25.7g			エネルギー 640kcal		たんぱく質 25.6g			エネルギー 652kcal		たんぱく質 23.3g			

## 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

---

### 「野菜たっぷり味ど汁」

**材料(4人分)**  
 大根……………1/3本  
 じゃがいも……………2個  
 にんじん……………1/2本  
 小松菜……………1束  
 れんこん……………35g  
 キャベツ……………1/4玉  
 えのき……………100g  
 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

**作り方**  
 ①野菜の皮をむき、切る。油あげは熱湯をかけて油ぬきをし、切る。  
 小松菜、豆ふを切る。  
 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。  
 ③ふつと煮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。  
 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。  
 ⑤野菜に全て火が通ったら味そをとく。  
 ⑥豆ふを入れる。

給食用にアレンジして、10日(月)に登場!!

2020年 2月予定献立表



B献立(生駒台小, 俵口小, 生駒東小, 生駒小, 桜ヶ丘小) 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
	ふたにくのしょうがやき	ふたにく たまねぎ にら おろししょうが こいくちしょうゆ さんおんとう せいしゆ こめあぶら でんぷん	赤 緑 黄 黄	豚肉 小麦 大豆		とりにくのバーベキューソース	とりにく リンゴピューレ おろししょうが おろしんにんにく こいくちしょうゆ さんおんとう でんぷん	赤 緑 黄 黄	鶏肉 りんご 小麦 大豆
	だまこじる	とりにく 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		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
しよくいくのひ・わしよくのひ	あきたけのきょうどりようり ★ラッキーにんじんがはいっているよ!	つぼつけ	緑	小麦 大豆	ポトフ	ウィンナー 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 緑 黄 緑	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	
		エネルギー 654kcal		たんぱく質 24.8g			エネルギー 581kcal		たんぱく質 29.7g

### 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」が付いたもちと言われています。「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
	ししゃものからあげ(2匹)	ししゃも(でんぷんつき) こめあぶら	赤 黄			いかにカレーあげ	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 でんぷん こめあぶら	赤 黄 黄	小麦 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 緑 黄	大豆 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 黄	小麦 大豆 鶏肉
カレーうどん	とりにく うどん たまねぎ にんじん ねぎ おろししょうが だしのもと カレールウ カレーこ でんぷん こいくちしょうゆ みりん こめあぶら	赤 黄 緑 緑 黄	鶏肉 小麦 さば 小麦 大豆 鶏肉 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 だっしふんにゅう しるワイン こしょう こめあぶら うすくちしょうゆ	赤 緑 黄 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 大豆 乳 小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 赤 赤 赤 黄		
		エネルギー 700kcal		たんぱく質 25.1g			エネルギー 671kcal		たんぱく質 29.5g

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)	コッペパン	コッペパン	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
	にくだんご(2こ)	にくだんご	赤	小麦 大豆 鶏肉 ごま		すぶた	ふたにく でんぷん 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 でんぷん こめあぶら	赤 黄 黄 緑 緑 黄	豚肉 小麦 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 しろいりごま こめあぶら うすくちしょうゆ さんおんとう こめず みりん こめあぶら	赤 緑 緑 黄 黄	豚肉 ごま 小麦 大豆		ごもくスープ	ロースハム 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 赤 赤 赤 黄	豚肉 大豆 ごま 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 こしょう	緑 緑 黄 黄	ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	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		
		エネルギー 512kcal		たんぱく質 19.2g			エネルギー 665kcal		たんぱく質 26.8g

「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。

主食: ごはん・パン・めん  
主菜: 肉・魚・卵・大豆  
副菜: 野菜・いも・海藻・きのこ

水分: 牛乳  
塩分はひかえめに

【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かます。
- ... スプーンがつかます。
- ... 魚の日です。骨に注意して、しっかりとんで食べましょう。

【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

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。