



節分と大豆のおはなし

節分といえば、「豆まき」ですね。豆まきに使う大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼=邪気をはらい、自分の年の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。



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
1日 (月)	ごはん	ごはん	黄		2日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうじゅう	ぎゅうじゅう	赤	乳		ぎゅうじゅう	ぎゅうじゅう	赤	乳
	いわしごみフライ	いわしごみフライ こめあぶら	赤黄	小麦 いか 大豆		あつやきたまごウインナー	あつやきたまごウインナー	赤	卵 小麦 大豆 鶏肉 豚肉
	ほうれんそうのソテー	ほうれんそう にんじん ローズハム こいくちしょうゆ コンソメスープ こめあぶら	緑 緑 赤	豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉		ハッシュドビーフ	ぎゅうじゅう じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース こめあぶら ハヤシルウ デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース あかワイン さんおんどう しお ごしよ	赤 黄 緑 緑 緑 黄	牛肉 小麦 大豆 豚肉 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン
とうげんコーンスープ	とうげん クリームコーン たまねぎ えりんぎ パセリ コンソメスープ うすくちしょうゆ ごしよ	赤 緑 緑 緑	大豆	はなやさいサラダ	カリフラワー ブロッコリー しおドレッシング	赤 緑 黄	大豆 小麦 大豆 鶏肉 ごま		
せつぶん こんだて	ふくまめ くろだいずのふくまめ	赤 赤	大豆 大豆						
		エネルギー 708kcal		たんぱく質 25.8g			エネルギー 661kcal		たんぱく質 27.7g

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
3日 (水)	ごはん	ごはん	黄		4日 (木)	マンゴーパン	マンゴーパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうじゅう	ぎゅうじゅう	赤	乳		ぎゅうじゅう	ぎゅうじゅう	赤	乳
	ちくわのいそべあげ	ミニちくわ てんぷらこ あおのりこ こめあぶら	赤黄 赤黄	小麦 大豆		にくだんご (2こ)	にくだんご	赤	小麦 大豆 鶏肉 ごま
	にびたし	うすあげ にんじん ごまつな だしのもと こいくちしょうゆ みりん さんおんどう	赤 緑 緑	大豆		ジャーマンポテト	じゃがいも ソテーオニオン ベーコン コンソメスープ ガーリック しお ごしよ オリーブオイル	黄 緑 赤	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
かすじる	ぶたにく だいこん みずな さといも つきごんにやく みそ こめあぶら さけかす せしゆ だしのもと	赤 緑 緑 黄 黄 黄	豚肉 大豆	レタスのスープ	たまねぎ にんじん レタス とうもろこし こめこまカロニ コンソメスープ うすくちしょうゆ ごしよ	緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		
		エネルギー 591kcal		たんぱく質 20.1g			エネルギー 596kcal		たんぱく質 21.3g

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
8日 (月)	ごはん	ごはん	黄		9日 (火)	せわりパン	せわりパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうじゅう	ぎゅうじゅう	赤	乳		ぎゅうじゅう	ぎゅうじゅう	赤	乳
	しろみずかなのくろずあん	ホキ でんぷん こめあぶら くろず こいくちしょうゆ さんおんどう みりん でんぷん	赤黄 黄	小麦 大豆		ビーフコロッケ	ビーフコロッケ こめあぶら	黄	小麦 牛肉 大豆 豚肉
	ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう きりぼしだいこん だししょうゆ しらすりごま しろいりごま	緑 緑 黄 黄	小麦 大豆 ごま ごま		やさいソテー	キャベツ にんじん こめあぶら スープストック ごしよ	緑 緑 黄	大豆 豚肉
じゃがいものみそしる	じゃがいも うすあげ たまねぎ ねぎ だしのもと みそ	黄 赤 緑 赤	大豆 さば 大豆	ミネストローネ	えび たまねぎ とうもろこし セロリ マカロニ (シェル) えだまめ ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお ごしよ さんおんどう	赤 緑 緑 黄 黄 黄	えび 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉		
		エネルギー 657kcal		たんぱく質 26.1g			エネルギー 653kcal		たんぱく質 25.2g

**小学生メニューコンテスト 最優秀賞 給食センター賞
受賞メニュー 生駒東小学校 6年 北田 舞さん
「野菜たっぷり色どりスープカレー」**

【材料(4人分)】
 玉ねぎ 1玉
 にんじん 1本
 なす 1本
 れんこん 小1本
 オクラ 8本
 じゃがいも 小2個
 かぼちゃ 8分の1個
 鶏肉(手羽元) 4本
 ケチャップ 大さじ1
 カレー粉 大さじ1と2分の1
 バター 大さじ1
 カレーウイ 1かけ
 にんにく(チューブ) 適量
 コンソメ 大さじ1
 水 1ℓ

【作り方】
 ①玉ねぎをみじん切りにし、水(大さじ2程度)とともに電子レンジで加熱する。
 ②その他の野菜を一口大に切る。
 ③★調味料と①をなじおまて弱火で炒める。
 ④②の野菜、鶏肉(手羽元)、水、コンソメを入れてふたをし、中火で煮る。
 ⑤火が通ってきたら弱火にして、アクを取り、さらに15分間煮る。

給食用にアレンジして、12日(金)に登場するよ!

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
12日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうじゅう	ぎゅうじゅう	赤	乳
	さけミンチカツ	さけミンチカツ こめあぶら	赤黄	小麦 さけ 大豆
	キャロットラペ	にんじん たまねぎ イタリアンドレッシング	緑 緑 黄	
やさいたつぷりいろどりスープカレー	とりにく にんじん たまねぎ じゃがいも れんこん かぼちゃ さやいんげん ホールトマト トマトケチャップ こめあぶら おろしにんにく カレーウイ カレー コンソメスープ	赤 緑 黄 緑 緑 緑 黄	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉	
		エネルギー 731kcal		たんぱく質 24.6g

愛媛県産 真鯛 (まだい)

愛媛県は真鯛の養殖が日本一です。全国の真鯛の半分以上が、愛媛県で育てられています。

現在、新型コロナウイルスの感染拡大により需要が落ち込んだ国産の農産物や畜産物、水産物を学校給食に活用する取組が行われています。そこで愛媛県産の真鯛を取り入れることにしました。10日(水)のすまし汁に、真鯛の切り身が入っています。真鯛からの出汁も加わって、よりおいしいすまし汁に仕上がっていますよ。



Table with 4 columns: 献立名, 材料名, アレルゲン, エネルギー. Rows for 15日 (月) and 16日 (火). Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, さばのゆであんやき, ハンバーグ, アスパラガスのソテー, ミルメークココア.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, アレルゲン, エネルギー. Rows for 17日 (水) and 18日 (木). Includes items like たけのこごはん, ぎゅうにゅう, おでん, コッペパン, はるまき, もやしのソテー, とんこつラーメン.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, アレルゲン, エネルギー. Rows for 19日 (金) and 22日 (月). Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, とりへのねぎしおだれ, チンゲンサイのソテー, わかめスープ, ごはん, ぎゅうにゅう, さわらのたつたあげ, れんこんサラダ, うたちじる, さがけんのきょうどりより, ラッキーにんじんがはいっているよ!, あじつけのり.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, アレルゲン, エネルギー. Rows for 24日 (水) and 26日 (金). Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, あけしやがそばあんかけ, いんげんとえのきのびたし, きんときにまめ, ごはん, ぎゅうにゅう, にんじのかんろに, ひじきとやさいのカラフルいため, ごまじる.

食育の日・わ食の日
うたち汁
うたち汁は、佐賀県の郷土料理です。平安時代の女流歌人、和泉式部(いずみしきぶ)が都へ旅立つ時に、和泉式部の両親が旅の安全と幸せを願って「うたち汁」を食べさせて見送ったという言い伝えがあります。
「うたち」とは佐賀県の方言で「旅立ち」という意味があり、今でも卒業や就職、結婚などの門出に、この料理を食べる習慣が残っているそうです。
うたち汁にはくじらの脂身がよく使われますが、くじらがなかなか手に入りにくいので、給食では豚肉を使っています。



【食品に関するアレルゲンについて】
【アレルゲン表示対象品目】
【献立のマークについて】
【栄養三色】
【今月の平均栄養量】



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