2021年　2月予定献立表

中学校用
生駒市教育委員会　生駒市立学校給食センター

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
1日(月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	厚焼卵ウインナー	厚焼卵ウインナー	1	卵 小麦 大豆 鶏肉 豚肉
	ハッシュドビーフ	牛肉	1	牛肉
		じゃがいも	5	
		たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		マッシュルーム	4	
		グリンピース	4	
		こめ油	6	
		ハヤシルウ		小麦 大豆 豚肉
		デミグラスソース		小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン
		トマトケチャップ		
		ウスターソース		
		赤ワイン		
		三温糖	5	
		塩		
		こしょう		
	花野菜サラダ	カリフラワー	4	
		ブロッコリー	3	
		塩ドレッシング	6	小麦 大豆 鶏肉 ごま
		エネルギー 846kcal		たんぱく質 29.0g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
2日(火)節分献立	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	いわし香味フライ	いわし香味フライ	1	小麦 いか 大豆
		こめ油	6	
	ほうれん草のソテー	ほうれん草	3	
		にんじん	3	
		ロースハム	1	豚肉
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こめ油	6	
	豆乳コーンスープ	とうふ	1	大豆
		クリームコーン	4	
		たまねぎ	4	
		えりんぎ	4	
		パセリ	3	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
		豆乳	1	大豆
	福豆	黒大豆の福豆	1	大豆
		エネルギー 806kcal		たんぱく質 33.9g

生駒市産の黒豆だよ！

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	栄養六群	アレルゲン
3日(水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	鶏肉のみそだれ	鶏肉（素焼き）	1	鶏肉
		みそ	1	大豆
		三温糖	5	
		みりん		
	きんぴらごぼう	ごぼう	4	
		にんじん	3	
		突こんにゃく	5	
		だしの素		さば
		三温糖	5	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		ごま油	6	ごま
		白いりごま	6	ごま
	春雨汁	春雨	5	
		豚肉	1	豚肉
		たまねぎ	4	
		もやし	4	
		しいたけ	4	
		ねぎ	3	
		だしの素		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		エネルギー 791kcal		たんぱく質 31.9g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
4日(木)	背割りパン	背割りパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	ビーフコロッケ	ビーフコロッケ	5	小麦 牛肉 大豆 豚肉
		こめ油	6	
	野菜ソテー	キャベツ	4	
		にんじん	3	
		こめ油	6	
		スープストック		大豆 豚肉
		こしょう		
	ミネストローネ	えび	1	えび
		たまねぎ	4	
		とうもろこし	4	
		セロリ	4	
		マカロニ（シェル）	5	小麦
		枝豆	4	大豆
		ホールトマト	3	
		こめ油	6	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		塩		
		こしょう		
		三温糖	5	
	棒チーズ	棒チーズ	2	乳
		エネルギー 814kcal		たんぱく質 30.7g

コロッケパンにして食べましょう！

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
5日(金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ちくわの天ぷら	ミニちくわ	1	
		天ぷら粉	5	小麦 大豆
		こめ油	6	
	煮びたし	うすあげ	1	大豆
		にんじん	3	
		小松菜	3	
		だしの素		さば
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		三温糖	5	
	かす汁	豚肉	1	豚肉
		大根	4	
		水菜	3	
		里いも	5	
		突こんにゃく	5	
		みそ	1	大豆
		こめ油	6	
		酒かす	5	
		清酒		
		だしの素		さば
	のりのつくだ煮	のりのつくだ煮	2	小麦 大豆
		エネルギー 784kcal		たんぱく質 28.2g

生駒で作られた酒かすだよ！

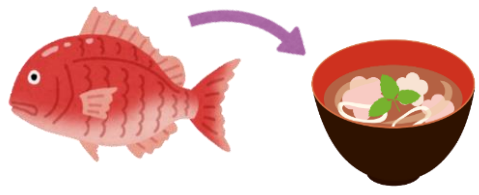
日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
8日(月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	さばのゆうあん焼き	さば（素焼き）	1	さば
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		三温糖	5	
		ゆず果汁	4	
		米酢		
		でん粉	5	
	筑前煮	鶏肉	1	鶏肉
		にんじん	3	
		ごぼう	4	
		平こんにゃく	5	
		れんこん	4	
		枝豆	4	大豆
		こめ油	6	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		ざらめ	5	
		だしの素		さば
		清酒		
	かきたま汁	とうふ	1	大豆
		卵	1	卵
		たまねぎ	4	
		しいたけ	4	
		みつば	3	
		だしの素		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		エネルギー 876kcal		たんぱく質 34.5g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
9日(火)	マンゴーパン	マンゴーパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	肉団子（3個）	肉団子	1	小麦 大豆 鶏肉 ごま
	ジャーマンポテト	じゃがいも	5	
		ソテーオニオン	4	
		ベーコン	1	豚肉
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		ガーリック		
		塩		
		こしょう		
		オリーブオイル	6	
	レタスのスープ	たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		レタス	4	
		とうもろこし	4	
		米粉マカロニ	5	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
		エネルギー 814kcal		たんぱく質 28.3g

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。12日（金）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。



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　1/8個
- 鶏肉（手羽元）4本
- ★調味料
  - ケチャップ　大さじ1
  - カレー粉　大さじ1と1/2
  - バター　大さじ1
  - カレールウ　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をなじむまで弱火で炒める。
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煮え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、10日（水）に登場するよ！

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
10日(水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	鮭ミンチカツ	鮭ミンチカツ	1	小麦 さけ 大豆
		こめ油	6	
	キャロットラペ	にんじん	3	
		たまねぎ	4	
		イタリアンドレッシング	6	
	野菜たっぷり色どりスープカレー	鶏肉	1	鶏肉
		にんじん	3	
		たまねぎ	4	
		じゃがいも	5	
		れんこん	4	
		かぼちゃ	3	
		さやいんげん	3	
		ホールトマト	3	
		トマトケチャップ		
		こめ油	6	
		おろしにんにく		
		カレールウ		小麦 大豆 鶏肉
		カレー粉		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		エネルギー 844kcal		たんぱく質 27.6g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
12日(金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	鶏肉と根菜のつくね	鶏肉と根菜のつくね	1	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
	高野どうふの煮物	高野どうふ	1	大豆
		ちくわ	1	
		にんじん	3	
		枝豆	4	大豆
		三温糖	5	
		だしの素		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
	すまし汁	まだい	1	
		白菜	4	
		しめじ	4	
		ねぎ	3	
		だしの素		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
	納豆	納豆	1	小麦 大豆
		エネルギー 802kcal		たんぱく質 33.0g

2021年　2月予定献立表

中学校用
生駒市教育委員会　生駒市立学校給食センター

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
15日(月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	白身魚の黒酢あん	ホキ（でん粉付）	1	
		こめ油	6	
		黒酢		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		三温糖	5	
		みりん		
		でん粉	5	
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草	3	
		切り干し大根	4	
		だししょうゆ		小麦 大豆
		白すりごま	6	ごま
		白いりごま	6	ごま
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	5	
		うすあげ	1	大豆
		たまねぎ	4	
		ねぎ	3	
		だしの素		さば
		みそ	1	大豆
		エネルギー 806kcal		たんぱく質 28.1g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
16日(火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	春巻き	春巻き	1	小麦 大豆 鶏肉 ごま
		こめ油	6	
	もやしのソテー	もやし	4	
		とうもろこし	4	
		ブラックペッパー		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こめ油	6	
	豚骨ラーメン	こんにゃく麺	5	大豆
		焼き豚	1	小麦 大豆 豚肉
		白菜	4	
		にんじん	3	
		にら	3	
		たけのこ	4	
		ラーメンスープ（とんこつ）		小麦 大豆 豚肉
		中華スープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		清酒		
		こしょう		
		エネルギー 814kcal		たんぱく質 26.7g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
17日(水)	たけのこごはん	ごはん	5	
		たけのこごはんの具	4	小麦 大豆 鶏肉 豚肉
	牛乳	牛乳	2	乳
	おでん	鶏肉	1	鶏肉
		あつあげ	1	大豆
		ボールさつまあげ	1	
		角こんにゃく	5	
		じゃがいも	5	
		大根	4	
		にんじん	3	
		ざらめ	5	
		だしの素		さば
		清酒		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
	茎わかめのじゃこ煮	くきわかめ	2	
		にんじん	3	
		ちりめんじゃこ	2	
		清酒		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		ごま油	6	ごま
		白いりごま	6	ごま
	ヨーグルト	ヨーグルト	2	乳
		エネルギー 781kcal		たんぱく質 31.0g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
18日(木)	食パン	食パン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	ハンバーグ	ハンバーグ	1	小麦 鶏肉 豚肉
		トマトケチャップ		
		三温糖	5	
		ウスターソース		
		とんかつソース		
		でん粉	5	
	アスパラガスのソテー	アスパラガス	3	
		にんじん	3	
		塩		
		こしょう		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こめ油	6	
	白いんげんのポタージュ	白いんげん豆のピューレ	1	
		脱脂粉乳	2	乳
		たまねぎ	4	
		じゃがいも	5	
		えりんぎ	4	
		こめ油	6	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		牛乳	2	乳
		上新粉	5	
		塩		
		こしょう		
	ミルメークココア	ミルメークココア	5	大豆
		エネルギー 823kcal		たんぱく質 33.9g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
19日(金) 食育の日・わ食の日	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	さわらの竜田揚げ	さわらの竜田揚げ	1	小麦 大豆
		こめ油	6	
	れんこんサラダ	れんこん	4	
		枝豆	4	大豆
		ごまドレッシング	6	小麦 大豆 ごま
	うったち汁	豚肉	1	豚肉
		たまねぎ	4	
		里いも	5	
		ごぼう	4	
		にんじん	3	
		ラッキーにんじん	3	
		しいたけ	4	
		ねぎ	3	
		すいとん	5	小麦
		こめ油	6	
		だしの素		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		清酒		
	味付のり	味付のり	2	
		エネルギー 871kcal		たんぱく質 31.2g

佐賀県の郷土料理

ラッキーにんじんが入っているよ！

食育の日・わ食の日

うったち汁

うったち汁は、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「うたっち汁」を食べさせて見送ったという言い伝えがあります。

「うったち」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。

うっ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。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
22日(月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	鶏肉のねぎ塩だれ	鶏肉（素焼き）	1	鶏肉
		白ねぎ	4	
		おろしにんにく		
		おろししょうが		
		ごま油	6	ごま
		清酒		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		三温糖	5	
		みりん		
		塩		
		こしょう		
		でん粉	5	
	チンゲンサイのソテー	チンゲンサイ	3	
		とうもろこし	4	
		こめ油	6	
		オイスターソース		小麦 大豆
		塩		
		こしょう		
	わかめスープ	焼き豚	1	小麦 大豆 豚肉
		わかめ	2	
		とうふ	1	大豆
		たまねぎ	4	
		しいたけ	4	
		中華スープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		清酒		
		こしょう		
	パックミニフィッシュ	パックミニフィッシュ	2	小麦 大豆
		エネルギー 763kcal		たんぱく質 33.7g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
24日(水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	にしんの甘露煮	にしんの甘露煮	1	小麦 大豆
	ひじきと野菜のカラフル炒め	ひじき	2	
		さつまあげ	1	
		にんじん	3	
		小松菜	3	
		大豆	1	大豆
		こめ油	6	
		三温糖	5	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		清酒		
		みりん		
	ごま汁	長いも	5	やまいも
		あつあげ	1	大豆
		たまねぎ	4	
		もやし	4	
		ねぎ	3	
		みそ	1	大豆
		ねりごま	6	ごま
		だしの素		さば
		みりん		
		エネルギー 790kcal		たんぱく質 27.1g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
25日(木)	米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	豚肉のチリソース炒め	豚肉	1	豚肉
		たまねぎ	4	
		えりんぎ	4	
		ピーマン	3	
		ソテーオニオン	4	
		オリーブオイル	6	
		赤ワイン		
		おろしにんにく		
		こしょう		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		トマトケチャップ		
		ウスターソース		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		チリパウダー		
	野菜スープ	ベーコン	1	豚肉
		キャベツ	4	
		たまねぎ	4	
		大根	4	
		にんじん	3	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こしょう		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
	スティックタルト	スティックタルト（ブルーベリー）	5	大豆 りんご
		エネルギー 768kcal		たんぱく質 32.5g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
26日(金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	あげじゃがそぼろあんかけ	じゃがいも	5	
		こめ油	6	
		合びきミンチ	1	牛肉 豚肉
		にんじん	3	
		たまねぎ	4	
		グリンピース	4	
		でん粉	5	
		ざらめ	5	
		こめ油	6	
		おろししょうが		
		清酒		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		塩		
	いんげんとえのきの煮びたし	さやいんげん	3	
		えのきたけ	4	
		白すりごま	6	ごま
		だしの素		さば
		三温糖	5	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
	金時煮豆	金時煮豆	1	
		エネルギー 873kcal		たんぱく質 25.3g

【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。加工品などに含まれるアレルゲンについては、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ゲン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（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、含まれるアレルゲン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 0743-73-3141

◎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。

・・・はしの日です。

・・・魚の日です。骨に注意して、しっかり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。

【栄養六群】

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
４群…ビタミンCの多いもの
５群…炭水化物　　６群…脂質

今月の平均栄養量

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg
815	30.4	22.3	381	3.4	235	0.43	0.59	26