

2015年

2月予定献立表

小学校用 生駒市教育委員会 生駒市立学校給食センター

Table with 3 columns: 2日 (月), 3日 (火), 4日 (水). Columns include 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, エネルギー, たんぱく質.

Table with 3 columns: 5日 (木), 6日 (金), 9日 (月). Columns include 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, エネルギー, たんぱく質.

Table with 3 columns: 10日 (火), 12日 (木). Includes a large section for '大豆' (Soybean) with illustrations and text explaining types and uses.

Table with 3 columns: 13日 (金). Includes detailed allergen information, a table for '食品に関するアレルギーについて', and a table for '今月の平均栄養量'.

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	
16日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳	17日 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄赤 乳	18日 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳	
	しいらのてりやき	しいらのてりやき	赤 小麦 大豆		ししゃものなんばんづけ 2び	ししゃも(でんぶんつき) こめあぶら ゴマあぶら さとう しょうゆ みりん、こめず	赤黄 黄 小麦 大豆		ビーフカレー	ぎゅうにく にんじん グリーンピース たまねぎ マッシュルーム じゃがいも こめあぶら あかワイン コンソメスープ カレールー リンゴピューレ トマトケチャップ ウスターソース しお こしょう	赤 緑 緑 緑 黄 小麦 大豆 鶏 小麦 大豆 鶏 りんご	
	きりぼしだいこんの にももの	さつまあげ にんじん きりぼしだいこん さとう こめあぶら だしのもと しょうゆ みりん	赤 緑 緑 黄 小麦 大豆		やさいのソースいため	キャベツ、もやし まいたけ こめあぶら とんかつソース ウスターソース でんぶん コンソメスープ しお、こしょう	緑 緑 黄 小麦 大豆 鶏	ごぼうサラダ	ごぼう とうもろこし ゆでじお	緑 小麦 大豆 鶏		
	とうにゅうじる	あつあげ だいたずペースト にんじん こまつな たまねぎ みそ だしのもと	赤 大豆 大豆		はるさめのスープに	つくねだんご にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ マロニー ゴマあぶら ちゅうかスープ さけ しょうゆ	赤 緑 緑 緑 黄 小麦 大豆 鶏 豚	バックごまドレッシング	ごまドレッシング	黄 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏 豚		
					ヨーグルト	ヨーグルト	赤 乳		ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑 小麦 大豆	
	エネルギー	616kcal	たんぱく質	26.3g	エネルギー	670kcal	たんぱく質	28.1g	エネルギー	721kcal	たんぱく質	21.1g

さかなには「ほね」があります。しっかりかんでたべましょう。

だいたずはかたちをかえて、いろいろなたべものにへんしんするよ！
あつあげ、だいたずペースト、みそ、しょうゆ
はだいたずからできているよ！

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	
19日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄赤 乳	20日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳	23日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳	
	しろみぎかなのフライ	ホキフライ こめあぶら	赤 小麦 大豆		とりにくのてりやき	とりにくのてりやき	赤 鶏 大豆		さわらのさいきょうやき	さわらのさいきょうやき	赤 大豆 小麦	
	バックウスターソース	ウスターソース	赤 小麦 大豆		おでんぶ	こうやとうふ ちくわ あじつけきんときまめ にんじん れんこん こんにやく さとう だしのもと しょうゆ みりん	赤 大豆 赤 緑 緑 黄 小麦 大豆	きんぴらごぼう	あじつけかつおぶし にんじん ごぼう こんにやく しろいりごま さとう ゴマあぶら だしのもと さけ しょうゆ	赤 緑 緑 黄 黄 小麦 大豆 ごま ごま さば 小麦 大豆		
	はくさいとハムの クリームに	ローズハム チーズ パセリ はくさい マッシュルーム しろワイン クリームシチューのもと コンソメスープ しお、こしょう	赤 豚 乳 赤 緑 緑 小麦 乳 大豆 豚 小麦 大豆 鶏		どくまけん きょうどりょうり		赤 大豆 赤 小麦 大豆	にゅうめん	かまぼこ うすあげ ねぎ たまねぎ ふしそめん だしのもと しょうゆ	赤 大豆 赤 緑 緑 黄 小麦 大豆 小麦 大豆		
	ミネストローネ	まめ・ぎょうこみックス にんじん ホールトマト たまねぎ じゃがいも さとう こめあぶら コンソメスープ しお、こしょう	赤 緑 緑 黄 黄 大豆 小麦 小麦 大豆 鶏		みそしる	うすあげ わかめ ★にんじん ねぎ たまねぎ みそ だしのもと	赤 大豆 赤 大豆 小麦	ココアパウダー	ココアパウダー	黄 大豆		
	エネルギー	619kcal	たんぱく質	26.7g	エネルギー	697kcal	たんぱく質	28.6g	エネルギー	651kcal	たんぱく質	25.6g

ミネストローネの中には、まめやぎょうこが合わせて10しゅるい入っています。ひよこ豆、えんどう豆、レンズ豆、小豆、大豆、げん米、おし麦、赤米、黒米、もち麦です。みつけてみよう！

どくまけんでは、しょうがなどのおいわいのときにたべられるそうです。

★ラッキーにんじんがはいっているよ！

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	
24日 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄赤 乳	25日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳	26日 (木)	ブルーベリーパン ぎゅうにゅう	ブルーベリーパン ぎゅうにゅう	黄赤 乳	
	オムレツ	プレーンオムレツ	赤 卵 大豆		はっぼうさい	ぶたにく いか にんじん はくさい たまねぎ たけのこ もやし あじつけしいたけ でんぶん ゴマあぶら おろししょうが ちゅうかスープ さけ しょうゆ	赤 豚 赤 緑 緑 緑 黄 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏 豚 小麦		ささみフライ	ささみフライ こめあぶら	赤 鶏 小麦 赤 黄 緑 緑 黄 小麦 大豆 鶏	
	チリコンカン	ぶたミンチ だいたず ホールトマト セロリ ソテーオニオン こめあぶら おろしにんにく トマトケチャップ コンソメスープ あかワイン ローリエ しお、こしょう チリペッパー	赤 豚 大豆 赤 緑 緑 黄 小麦 大豆 鶏		にくだんご 2こ	にくだんご	赤 鶏 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏 豚 小麦	ほうれんそうのソテー	ほうれんそう とうもろこし こめあぶら コンソメスープ しお こしょう	赤 緑 緑 黄 小麦 大豆 鶏		
	コンソメスープ	ベーコン にんじん キャベツ たまねぎ じゃがいも コンソメスープ こしょう しょうゆ	赤 豚 赤 緑 緑 黄 小麦 大豆 鶏 小麦 大豆		きゅうりのつけもの	きゅうりのつけもの	赤 大豆 小麦	カレースープ	ベーコン にんじん たまねぎ はくさい カリフラワー マカロニ(シエル) こめあぶら カレールー カレーこ コンソメスープ しお こしょう	赤 豚 赤 緑 緑 黄 小麦 小麦 大豆 鶏 小麦 大豆 鶏		
	エネルギー	610kcal	たんぱく質	26.8g	エネルギー	652kcal	たんぱく質	24.3g	エネルギー	642kcal	たんぱく質	26.5g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	
27日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳	
	さんまのおろしに	さんまのおろしに	赤 小麦 大豆	
	こまつなごまあえ	こまつな もやし ごまあえのもと	赤 緑 緑 黄 小麦 大豆 乳 さば 鶏 小麦	
	さつまいものみそしる	さつまいも うすあげ たまねぎ ねぎ えのきたけ みそ だしのもと	黄赤 大豆 赤 緑 緑 赤 大豆 さば	
	なっとう	なっとう	赤 大豆 小麦	
	エネルギー	734kcal	たんぱく質	27.0g

バランスの良い食事ではじょうぶな体をつくろう！！
合言葉は「主食・主菜・副菜」

元気な体の基本はまず食事！

★基本の3つ★
①主食：ごはん、パン、めん類
②主菜：肉や魚、たまご、大豆を使ったおかず
③副菜：野菜、海そう、きのこを使ったおかず

これにプラスして、
④汁物(副菜)：みそしる、スープ
⑤その他：果物、牛乳など

この5つがそろるとバランスばっちりです。
なるべく5つがそろような食事を心がけましょう。

かせの菌やウイルスをやっつけて、
寒い冬を乗り越えよう！