2016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

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
1日（月）	むぎいりごはん	むぎいりごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ヒレカツ	ヒレカツ	赤	豚肉　小麦
		こめあぶら	黄	
	たまごどん	さつまあげ	赤	
		たまご	赤	卵
		にんじん	緑	
		グリンピース	緑	
		たまねぎ	緑	
		こめあぶら	黄	
		さとう	黄	
		だしのもと		さば
		しょうゆ		小麦　大豆
		みりん		
	みそしる	うすあげ	赤	大豆
		きりぼしだいこん	緑	
		ごぼう	緑	
		ねぎ	緑	
		みそ	赤	大豆
		だしのもと		さば
	いよかんゼリー	いよかんゼリー	黄	大豆
	エネルギー　702kcal		たんぱく質　24．6g	

ごはんにのせて「カツどん」にしてたべましょう！

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
2日（火）	こめこパン	こめこパン	黄	小麦　乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ぎょうざスープ	ぎょうざ	赤	小麦　大豆　豚肉
		チンゲンサイ	緑	
		にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		ちゅうかスープ		小麦　大豆　鶏肉　豚肉　ごま
		しょうゆ		小麦　大豆
		こしょう		
	やきビーフン	ぶたにく	赤	豚肉
		にんじん	緑	
		にら	緑	
		たけのこ	緑	
		ビーフン	黄	
		ゴマあぶら	黄	ごま
		おろししょうが		
		しょうゆ		小麦　大豆
		しお、こしょう		
		せいしゅ		
		ちゅうかスープ		小麦　大豆　鶏肉　豚肉　ごま
	ショコラケーキ	こめこのショコラケーキ	黄	
	エネルギー　713kcal		たんぱく質　26．7g	

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
3日（水）せつぶんこんだて	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	いわしのうめに	いわしのうめに	赤	小麦　大豆
	ちくぜんに	とりにく	赤	鶏肉
		ちくわ	赤	
		にんじん	緑	
		ごぼう	緑	
		こんにゃく	黄	
		さとう	黄	
		こめあぶら	黄	
		しょうゆ		小麦　大豆
		みりん		
		だしのもと		さば
		せいしゅ		
	だいこんのみそしる	だいこん	緑	
		たまねぎ	緑	
		ねぎ	緑	
		みそ	赤	大豆
		うずまきふ	黄	小麦
		だしのもと		さば
	あじつけのり	あじつけのり	赤	
	ふくまめ	ふくまめ	赤	大豆
	エネルギー　679kcal		たんぱく質　28．3g	

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
4日（木）	アップルパン	アップルパン	黄	小麦　乳　りんご
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ちくわのいそべあげ	ちくわのいそべあげ	赤	小麦　大豆
		こめあぶら	黄	
	ぎゅうにくと ブロッコリーのいためもの	ぎゅうにく	赤	牛肉
		ブロッコリー	緑	
		にんじん	緑	
		しろねぎ	緑	
		えりんぎ	緑	
		ゴマあぶら	黄	ごま
		せいしゅ		
		しょうゆ		小麦　大豆
		みりん		
		オイスターソース		大豆　小麦
	うずらたまごのスープ	やきぶた	赤	豚肉　大豆　小麦
		うずらたまご	赤	卵
		にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		コンソメスープ		小麦　大豆　鶏肉
		しお		
		こしょう		
	エネルギー　661kcal		たんぱく質　27．7g	

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
5日（金）まごわやさしいこんだて	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さばのごまたつたあげ 2こ	さばのごまたつたあげ	赤	さば　小麦　大豆　ごま
		こめあぶら	黄	
	ひじきとだいず のにもの	あじつけひじき	赤	小麦　大豆
		だいず	赤	大豆
		にんじん	緑	
	いものこじる	うすあげ	赤	大豆
		にんじん	緑	
		ねぎ	緑	
		しめじ	緑	
		さといも	黄	
		こんにゃく	黄	
		しょうゆ		小麦　大豆
		みりん		
		だしのもと		さば
	ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳
	エネルギー　833kcal		たんぱく質　29．7g	

さかなには「ほね」があります。
のみこまず、しっかりかんでたべましょう。

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
8日（月）	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さんまのソースに	さんまのソースに	赤	
	きりぼしだいこん のにもの	さつまあげ	赤	
		にんじん	緑	
		きりぼしだいこん	緑	
		さとう	黄	
		こめあぶら	黄	
		だしのもと		さば
		しょうゆ		小麦　大豆
		みりん		
	ちゃんこじる	とりにく	赤	鶏肉
		はくさい	緑	
		ごぼう	緑	
		ねぎ	緑	
		こんにゃく	黄	
		こめあぶら	黄	
		おろししょうが		
		せいしゅ		
		だしのもと		さば
		しょうゆ		小麦　大豆
	おさかなふりかけ	おさかなふりかけ	赤	小麦　大豆　さば　ごま
	プリン	プリン	黄	乳　卵
	エネルギー　748kcal		たんぱく質　28．4g	

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
9日（火）まごわやさしいこんだて	コッペパン	コッペパン	黄	小麦　乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	いかのてんぷら	いかのてんぷら	赤	いか　小麦
		こめあぶら	黄	
	キャベツチャンプル	ぶたミンチ	赤	豚肉
		たまご	赤	卵
		にんじん	緑	
		キャベツ	緑	
		もやし	緑	
		ゴマあぶら	黄	ごま
		ちゅうかスープ		小麦　大豆　鶏肉　豚肉　ごま
		しょうゆ		小麦　大豆
		おろししょうが		
		しお、こしょう		
	わかめスープ	わかめ	赤	
		とうふ	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		とうもろこし	緑	
		あじつけしいたけ	緑	小麦　大豆
		しろいりごま	黄	ごま
		ちゅうかスープ		小麦　大豆　鶏肉　豚肉　ごま
		しょうゆ		小麦　大豆
		こしょう		
	ほしいも	ほしいも	黄	
	ならのいちごジャム	いちごジャム	黄	
	エネルギー　656kcal		たんぱく質　27．1g	

食事に（ま・ご・わ・や・さ・し・い）を

「まごわやさしい」とは、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を、覚えやすく並べたもので、どれも身近な食材ばかりです。

和食だけでなく、洋食、中華などいろいろな料理に取り入れることができます。給食でも、とり入れる様に心がけています。2月5日（金）と9日（火）に「まごわやさしい献立」を紹介しています。体に必要な栄養がいっぱいのキーワード「まごわやさしい」を毎日の食事に積極的に取り入れ、健康的な食生活づくりに役立てて下さい。

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
10日（水）	げんまいいりごはん	げんまいいりごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	キーマカレー	あいびきミンチ	赤	牛肉　豚肉
		ミックスまめ	赤	大豆
		にんじん	緑	
		ほうれんそう	緑	
		たまねぎ	緑	
		しめじ	緑	
		じゃがいも	黄	
		カレールウ		小麦　大豆　鶏肉
		あかワイン		
		リンゴピューレ		りんご
		トマトケチャップ		
		ウスターソース		
		コンソメスープ		小麦　大豆　鶏肉
		こしょう		
	はなやさいサラダ	ブロッコリー	緑	
		カリフラワー	緑	
		ゆでじお		
	パックマヨネーズ	マヨネーズ	黄	大豆　卵　りんご
	あかかぶづけ	あかかぶのつけもの	緑	
	エネルギー　721kcal		たんぱく質　22．8g	

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
12日（金）ほっかいどうのりょうり	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ぶたどん	ぶたにく	赤	豚肉
		たまねぎ	緑	
		もやし	緑	
		こんにゃく	黄	
		さとう	黄	
		こめあぶら	黄	
		せいしゅ		
		おろししょうが		
		だしのもと		さば
		しょうゆ		小麦　大豆
		みりん		
	いしかりじる	さけ	赤	さけ
		うすあげ	赤	大豆
		にんじん	緑	
		ねぎ	緑	
		だいこん	緑	
		みそ	赤	大豆
		だしのもと		さば
	いももち	いももち	黄	
		こめあぶら	黄	
	エネルギー　747kcal		たんぱく質　26．1g	

ごはんにのせて「ぶたどん」にしてたべましょう！

【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（20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。

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、含まれるアレルゲンも異なる場合もありますので、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。

【献立にのせるマークについて】

・・・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。

【３つのグループの栄養】

赤…おもに体を作るもとになるもの
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

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。

今月の平均栄養量

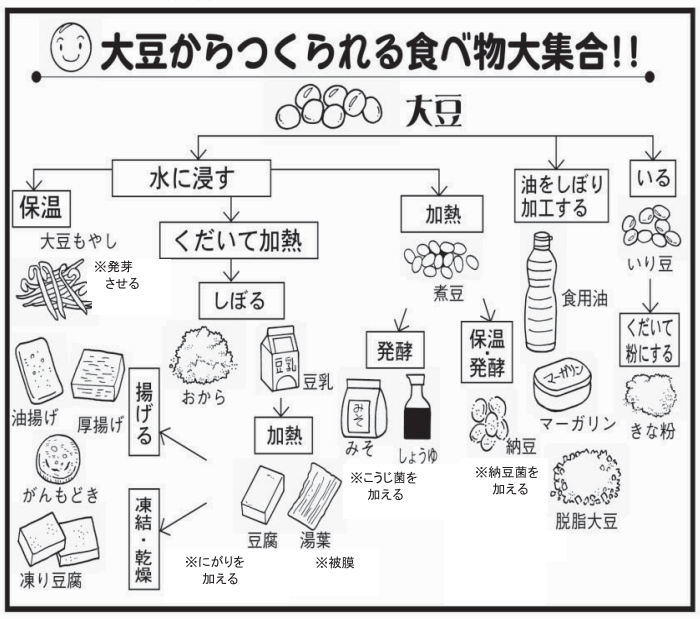
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
712	26.6	20.7	373	3.1	227	0.64	0.57	33

2016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

節分といえば、豆まき。いり大豆を「鬼は外、福は内」のかけ声とともにまき、自分の年の数だけ食べて無病息災を願う行事です。大豆は、たんぱく質や脂質が多いのが特徴で、「畑の肉」といわれるほど栄養がたくさん詰まっています。



日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
15日（月）	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	わかさぎのなんばんづけ 2ぴ	わかさぎ（でんぷんつき）	赤	
		こめあぶら	黄	
		さとう	黄	
		ゴマあぶら	黄	ごま
		こめず		
		しょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
	さかなには「ほね」があります。のみこまず、しっかりかんでたべましょう。			
	さといもとにんじんのそぼろあんかけ	あいびきミンチ	赤	牛肉 豚肉
		にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		さといも	黄	
		こめあぶら	黄	
		さとう	黄	
		でんぷん	黄	
		おろししょうが		
		しょうゆ		小麦 大豆
		せいしゅ、しお		
	つみれじる	いわしつみれ	赤	
		だいこん	緑	
		はくさい	緑	
		えのきたけ	緑	
		みそ	赤	大豆
		だしのもと		さば
	パックひよこまめ	ひよこまめ	赤	
	にゅうさんいんりょう	にゅうさんいんりょう	赤	乳
	エネルギー 788kcal		たんぱく質 30.7g	

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
16日（火）	しょくパン	しょくパン	黄	小麦 乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくのトマトソースに	とりにくのトマトソースに	赤	鶏肉 大豆 りんご
	れんこんのカレーいため	れんこん	緑	
		とうもろこし	緑	
		アスパラガス	緑	
		こめあぶら	黄	
		カレールウ		小麦 大豆 鶏肉
		こしょう		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
	レタスのスープ	にんじん	緑	
		レタス	緑	
		たまねぎ	緑	
		マカロニ（ABC）	黄	小麦
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		しょうゆ		小麦 大豆
		しお		
		こしょう		
	パックチョコクリーム	チョコクリーム	黄	乳
	エネルギー 680kcal		たんぱく質 28.4g	

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
17日（水）	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	すきやきに	ぎゅうにく	赤	牛肉
		やきどうふ	赤	大豆
		はくさい	緑	
		しろねぎ	緑	
		たまねぎ	緑	
		しめじ	緑	
		やきふ	黄	小麦
		こんにゃく	黄	
		こめあぶら	黄	
		さとう	黄	
		だしのもと		さば
		せいしゅ、みりん		
		しょうゆ		小麦 大豆
	のざわなちりめん	ちりめんじゃこ	赤	
		のざわなづけ	緑	りんご
		しろいりごま	黄	ごま
		ゴマあぶら	黄	ごま
		さとう	黄	
		しょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
	きんときにまめ	きんときにまめ	赤	
	ぽんかん	ぽんかん	緑	
	エネルギー 677kcal		たんぱく質 24.7g	

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
18日（木）	コッペパン	コッペパン	黄	小麦 乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	チキンナゲット 2こ	チキンナゲット	赤	鶏肉 豚肉 小麦 大豆
		こめあぶら	黄	
	ミートソースペンネ	あいびきミンチ	赤	牛肉 豚肉
		にんじん	緑	
		さやいんげん	緑	
		たまねぎ	緑	
		えりんぎ	緑	
		ペンネマカロニ	黄	小麦
		こめあぶら	黄	
		さとう	黄	
		ガーリック		
		しお、こしょう		
		あかワイン		
		トマトベースソース		大豆
		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		
		しょうゆ		小麦 大豆
	フルーツミックスナタデココ	ミックスフルーツ	緑	もも
		ナタデココ	黄	
	パックミニフィッシュ	ミニフィッシュ	赤	
	エネルギー 781kcal		たんぱく質 29.3g	

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
19日（金）しょくいくのひ・わしょくのひ	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	まぐろメンチカツ	まぐろメンチカツ	赤	小麦 大豆
		こめあぶら	黄	
	とふのこのにもの	とふのこ（こうやどうふ）	赤	大豆
		うすあげ	赤	大豆
		にんじん	緑	
		グリンピース	緑	
		だいこん	緑	
		あじつけしいたけ	緑	小麦 大豆
		さとう	黄	
		だしのもと		さば
		しょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
	わかやまけんのきょうどりょうり			
	ながいものみそしる	わかめ	赤	
		★にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		ながいも	黄	やまいも
		やきふ	黄	小麦
		みそ	赤	大豆
		だしのもと		さば
	★ラッキーにんじんがはいっているよ！			
	うめゼリー	うめゼリー	黄	
	エネルギー 735kcal		たんぱく質 24.2g	

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
22日（月）	ごもくごはん	ごもくごはん	黄	小麦 大豆 鶏肉
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	あじのおろしに	あじのおろしに	赤	小麦 大豆
	こまつなのごまあえ	こまつな	緑	
		もやし	緑	
		ごまあえのもと	黄	小麦 大豆 乳 さば 鶏肉 ごま
	うちまめじる	うちまめ	赤	大豆
		あつあげ	赤	大豆
		にんじん	緑	
		ねぎ	緑	
		ごぼう	緑	
		みそ	赤	大豆
		だしのもと		さば
	ココアパウダー	ココアパウダー	黄	大豆
	エネルギー 631kcal		たんぱく質 27.4g	

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
23日（火）	コッペパン	コッペパン	黄	小麦 乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ポークビーンズ	ぶたにく	赤	豚肉
		ミックスまめ	赤	大豆
		にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		じゃがいも	黄	
		こめあぶら	黄	
		しお、こしょう		
		あかワイン		
		ビーフシチューのもと		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご
		リンゴピューレ		りんご
		トマトケチャップ		
		ウスターソース		
		スープストック		大豆 豚肉
		ローリエ		
	コーンフライ	コーンフライ	緑	小麦 大豆
		こめあぶら	黄	
	きのこのソテー	えりんぎ、しめじ	緑	
		さやいんげん	緑	
		こめあぶら	黄	
		スープストック		大豆 豚肉
		こしょう		
		しょうゆ		小麦 大豆
	メープルジャム	メープルジャム	黄	
	エネルギー 725kcal		たんぱく質 24.6g	

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
24日（水）	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	やきにく	ぎゅうにく	赤	牛肉
		にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		こめあぶら	黄	
		せいしゅ		
		おろししょうが		
		やきにくのタレ		小麦 大豆 りんご ごま
		しょうゆ		小麦 大豆
	もずくスープ	やきぶた	赤	豚肉 小麦 大豆
		もずく	赤	
		とうふ	赤	大豆
		にら	緑	
		もやし	緑	
		ゴマあぶら	黄	ごま
		ちゅうかスープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		しょうゆ		小麦 大豆
	はくさいのつけもの	はくさいのつけもの	緑	小麦 大豆
	いちご	いちご	緑	
	エネルギー 624kcal		たんぱく質 23.7g	

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
25日（木）	こくとうパン	こくとうパン	黄	小麦 乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	オムレツ	プレーンオムレツ	赤	卵 小麦 大豆
	パックマイティーソース	マイティーソース		りんご
	ポテトサラダ	グリンピース	緑	
		とうもろこし	緑	
		じゃがいも	黄	
		ノンエッグマヨネーズ	黄	大豆
		しお		
		ブラックペッパー		
	オニオンスープ	ベーコン	赤	豚肉
		にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		ソテーオニオン	緑	
		こめこマカロニ	黄	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こしょう		
		しょうゆ		小麦 大豆
		しお		
	エネルギー 646kcal		たんぱく質 23.2g	

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
26日（金）	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくとごぼうのにもの	とりにく	赤	鶏肉
		にんじん	緑	
		ごぼう	緑	
		こんにゃく	黄	
		さとう	黄	
		こめあぶら	黄	
		だしのもと		さば
		せいしゅ		
		しょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
	しろはなまめのコロッケ	しろはなまめのコロッケ	黄	乳 小麦 大豆
		こめあぶら	黄	
	さつまいものみそしる	うすあげ	赤	大豆
		もやし	緑	
		えのきたけ	緑	
		ねぎ	緑	
		さつまいも	黄	
		みそ	赤	大豆
		だしのもと		さば
	なっとう	なっとう	赤	小麦 大豆
	エネルギー 765kcal		たんぱく質 26.9g	

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
29日（月）	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	いりたまご	いりたまご	赤	卵 小麦 大豆
	にくそぼろ	あいびきミンチ	赤	牛肉 豚肉
		にんじん	緑	
		グリンピース	緑	
		ごぼう	緑	
		さとう	黄	
		おろししょうが		
		しょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		せいしゅ		
	あじつけのり	あじつけのり	赤	
	ごはんにのせて「さんしょくどん」にしてたべましょう！			
	とうにゅうじる	あつあげ	赤	大豆
		だいずペースト	赤	大豆
		にんじん	緑	
		ねぎ	緑	
		たまねぎ	緑	
		みそ	赤	大豆
		だしのもと		さば
	いちごゼリー	いちごゼリー	黄	
	エネルギー 718kcal		たんぱく質 27.3g	