

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
1日 (月)	麦入りごはん	麦入りごはん	5
	牛乳	牛乳	2 乳
	ヒレカツ	ヒレカツ こめ油	1 豚肉 小麦 6
	たまご丼	さつまあげ たまご にんじん グリーンピース たまねぎ こめ油 さとう だしの素 しょうゆ みりん	1 卵 1 卵 3 3 3 3 4 4 6 6 5 5
	みそ汁	うすあげ 切り干し大根 ごぼう ねぎ みそ だしの素	1 大豆 4 4 4 4 3 3 1 大豆 1 さば
	いよかんゼリー	いよかんゼリー	5 大豆
	よくかんで、脳の働きが活性化され集中力アップ！ そしてヒレカツ(勝つ)、いよかんゼリー(良い予感)で 応援しています！		
	エネルギー 795kcal		
	たんぱく質 27.2g		
	アレルギーマーク: 小麦, 大豆, さば		

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
2日 (火)	米粉パン	米粉パン	5
	牛乳	牛乳	2 乳
	ぎょうざスープ	ぎょうざ チンゲンサイ にんじん たまねぎ 中華スープ しょうゆ こしょう	1 小麦 大豆 豚肉 3 3 3 3 4 4 4 4 5 5 6 6
	焼きビーフン	豚肉 にんじん にら たけのこ ビーフン ゴマ油 おろししょうが しょうゆ 塩、こしょう 清酒 中華スープ	1 豚肉 3 3 3 3 4 4 5 5 6 6 6 6
	ショコラケーキ	米粉のショコラケーキ	5
	エネルギー 911kcal		
	たんぱく質 34.7g		
	アレルギーマーク: 小麦, 大豆, 豚肉, ごま		

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
3日 (水)	ごはん	ごはん	5
	牛乳	牛乳	2 乳
	いわしの梅煮	いわしの梅煮	1 小麦 大豆
	筑前煮	鶏肉 ちくわ にんじん ごぼう こんにゃく さとう こめ油 しょうゆ みりん だしの素 清酒	1 鶏肉 1 1 3 3 4 4 5 5 5 5 6 6
	大根のみそ汁	大根 たまねぎ ねぎ みそ うずまきふ だしの素	4 4 4 4 3 3 3 3 5 5 5 5
	味付のり	味付のり	2
	福豆	福豆	1 大豆
	エネルギー 770kcal		
	たんぱく質 31.5g		
	アレルギーマーク: 小麦, 大豆, さば		

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
4日 (木)	アップルパン	アップルパン	5
	牛乳	牛乳	2 乳
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわの磯辺揚げ こめ油	1 小麦 大豆 6
	牛肉と ブロッコリーの炒め物	牛肉 ブロッコリー にんじん 白ねぎ えりんぎ ゴマ油 清酒 しょうゆ みりん オイスターソース	1 牛肉 3 3 3 3 4 4 4 4 6 6 小麦 大豆 大豆 小麦
	うずら卵のスープ	焼き豚 うずら卵 にんじん たまねぎ コンソメスープ 塩、こしょう	1 豚肉 大豆 小麦 1 卵 3 3 4 4 小麦 大豆 鶏肉
	エネルギー 840kcal		
	たんぱく質 33.8g		
	アレルギーマーク: 小麦, 大豆, 牛肉		

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
5日 (金)	ごはん	ごはん	5
	牛乳	牛乳	2 乳
	さばのごま竜田揚げ	さばのごま竜田揚げ こめ油	1 さば 小麦 大豆 ごま 6
	ひじきと大豆の煮物	味付ひじき 大豆 にんじん	2 小麦 大豆 1 大豆 3 3
	いものこ汁	うすあげ にんじん ねぎ しめじ 里いも こんにゃく しょうゆ みりん だしの素	1 大豆 3 3 3 3 4 4 5 5 5 5
	ヨーグルト	ヨーグルト	2 乳
	エネルギー 922kcal		
	たんぱく質 31.6g		
	アレルギーマーク: 小麦, 大豆, さば		

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
8日 (月)	ごはん	ごはん	5
	牛乳	牛乳	2 乳
	さんまのソース煮	さんまのソース煮	1
	切り干し大根の煮物	さつまあげ にんじん 切り干し大根 さとう こめ油 だしの素 しょうゆ みりん	1 1 3 3 4 4 5 5 6 6
	ちゃんこ汁	鶏肉 白菜 ごぼう ねぎ こんにゃく こめ油 おろししょうが 清酒 だしの素 しょうゆ	1 鶏肉 4 4 4 4 3 3 5 5 6 6
	お魚ふりかけ	お魚ふりかけ	2 小麦 大豆 さば ごま
	プリン	プリン	5 乳 卵
	エネルギー 833kcal		
	たんぱく質 30.7g		
	アレルギーマーク: 小麦, 大豆, さば, ごま		

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
9日 (火)	コッペパン	コッペパン	5
	牛乳	牛乳	2 乳
	いかの天ぷら	いかの天ぷら こめ油	1 いか 小麦 6
	キャベツチャンプル	豚ミンチ たまご にんじん キャベツ もやし ゴマ油 中華スープ しょうゆ おろししょうが 塩、こしょう	1 豚肉 1 卵 3 3 4 4 4 4 6 6 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
	わかめスープ	わかめ とうふ たまねぎ とうもろこし 味付しいたけ 白いりごま 中華スープ しょうゆ こしょう	2 大豆 1 大豆 4 4 4 4 6 6 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
	干しいも	干しいも	5
	奈良のいちごジャム	いちごジャム	5
	エネルギー 814kcal		
	たんぱく質 32.6g		
	アレルギーマーク: 小麦, 大豆, 豚肉		

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。

ま 豆類・豆製品 (大豆、小豆、豆腐、納豆など)	ご 種実類 (ごま、アーモンド、ピーナッツなど)	わ 海藻類 (わかめ、ひじき、のりなど)
や 野菜類 (緑黄色野菜、淡色野菜)	さ 魚介類 (魚、骨ごと食べる小魚、貝など)	し きのこ類 (しいたけ、しめじ、えのきたけなど)
い いも類 (じゃがいも、さつまいも、さといもなど)		

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。体に必要な栄養がたっぷりのキーワード「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ください。

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
10日 (水)	玄米入りごはん	玄米入りごはん	5
	牛乳	牛乳	2 乳
	キーマカレー	合挽ミンチ ミックス豆 にんじん ほうれん草 たまねぎ しめじ じゃがいも カレールウ 赤ワイン リンゴピューレ トマトケチャップ ウスターソース コンソメスープ こしょう	1 牛肉 豚肉 大豆 3 3 3 3 4 4 4 4 5 5 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉
	花野菜サラダ	ブロッコリー カリフラワー ゆで塩	3 3 4 4
	パックマヨネーズ	マヨネーズ	6 大豆 卵 りんご
	赤かぶ漬け	赤かぶの漬物	4
	エネルギー 832kcal		
	たんぱく質 26.2g		
	アレルギーマーク: 小麦, 大豆, 鶏肉, 卵		

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
12日 (金)	ごはん	ごはん	5
	牛乳	牛乳	2 乳
	豚丼	豚肉 たまねぎ もやし こんにゃく さとう こめ油 清酒 おろししょうが だしの素 しょうゆ みりん	1 豚肉 4 4 4 4 5 5 5 5 6 6
	石狩汁	鮭 うすあげ にんじん ねぎ 大根 みそ だしの素	1 さけ 1 大豆 3 3 3 3 4 4
	いもち	いもち こめ油	5 6
	エネルギー 851kcal		
	たんぱく質 30.3g		
	アレルギーマーク: 小麦, 大豆, さけ		

【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。

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 0743-73-3141

◎ 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。

【6つの基礎食品群】

- 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

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、身体に〇(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	
836	30.7	22.8	395	3.7	252	0.75	0.62	36	

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
	ごはん 牛乳 わかさぎの南蛮漬け 3尾	ごはん	5
		牛乳	2
		わかさぎ(でん粉付)	1
15日 (月)	里いもとにんじんの そぼろあんかけ	合挽ミンチ	1
		にんじん	3
		たまねぎ	4
		里いも	5
		こめ油	6
	つみれ汁	さとう	5
		でんぷん	5
		おろししょうが	5
		しょうゆ	5
		清酒、塩	5
	パックひよこ豆	ひよこ豆	1
		乳酸飲料	2
エネルギー	920kcal	たんぱく質 35.7g	

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。

大豆からつくられる食べ物大集合!!

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
16日 (火)	食パン 牛乳	食パン	5
		牛乳	2
		鶏肉のトマトソース煮	1
	れんこんのカレー炒め	れんこん	4
		とうもろこし	4
		アスパラガス	3
レタスのスープ	れんこん	4	
	とうもろこし	4	
パックチョコクリーム	チョコクリーム	5	
エネルギー	785kcal	たんぱく質 31.5g	

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
17日 (水)	すき焼き煮	牛肉	1
		焼き豆腐	1
		白菜	4
		白ねぎ	4
野沢菜ちりめん	ちりめんじゃこ	2	
	野沢菜漬け	6	
	白いりごま	6	
	ゴマ油	6	
	さとう	5	
	しょうゆ	5	
	みりん	5	
	金時煮豆	1	
	ぼんかん	4	
	エネルギー	793kcal	たんぱく質 29.0g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
18日 (木)	コッペパン 牛乳	コッペパン	5
		牛乳	2
	チキンナゲット 3こ	チキンナゲット	1
		こめ油	6
	ミートソースペンネ	合挽ミンチ	1
		にんじん	3
		さやいんげん	3
		たまねぎ	4
		えりんぎ	4
		ペンネマカロニ	5
こめ油		6	
さとう		5	
エネルギー	960kcal	たんぱく質 35.3g	

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
19日 (金)	ごはん 牛乳 まぐろメンチカツ	ごはん	5
		牛乳	2
		まぐろメンチカツ	1
	とふの粉の煮物	とふの粉(高野豆腐)	1
		うすあげ	1
		にんじん	3
和歌山県の郷土料理	グリーンピース	3	
	大根	4	
	味付しいたけ	4	
	さとう	5	
	だしの素	5	
長いものみそ汁	わかめ	2	
	★にんじん	3	
梅ゼリー	たまねぎ	4	
	長いも	5	
	焼き豆腐	5	
	みそ	5	
エネルギー	831kcal	たんぱく質 26.7g	

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
22日 (月)	五目ごはん 牛乳	五目ごはん	5
		牛乳	2
	あじのおろし煮	あじのおろし煮	1
		小麦	3
	小松菜のごま和え	小松菜	3
		もやし	4
		ごま和えの素	6
		小麦	3
	うち豆汁	うち豆	1
		大豆	1
あつあげ		1	
にんじん		3	
ねぎ		3	
ココアパウダー	ココアパウダー	5	
	大豆	5	
エネルギー	722kcal	たんぱく質 30.4g	

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
23日 (火)	コッペパン 牛乳	コッペパン	5
		牛乳	2
	ポークビーンズ	豚肉	1
		大豆	1
	コーンフライ	コーン	3
		大豆	3
		にんじん	4
		たまねぎ	4
		じゃがいも	5
		こめ油	6
きのこのソテー	えりんぎ、しめじ	4	
	さやいんげん	4	
	こめ油	6	
	スープストック	6	
メープルジャム	メープルジャム	5	
	小麦	3	
エネルギー	906kcal	たんぱく質 30.6g	

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
24日 (水)	ごはん 牛乳	ごはん	5
		牛乳	2
		焼肉	1
	もずくスープ	牛肉	1
		大豆	1
		豚肉	1
白菜の漬物	白菜	4	
	漬物	4	
	いちご	4	
	いちご	4	
エネルギー	724kcal	たんぱく質 26.8g	

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
25日 (木)	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	5
		牛乳	2
	オムレツ	1	
	パックマイティーソース	りんご	1
	ポテトサラダ	グリーンピース	3
		とうもろこし	4
		じゃがいも	5
		ノンエッグマヨネーズ	6
		塩	6
	オニオンスープ	豚肉	1
にんじん		3	
たまねぎ		4	
ソーテーオニオン		4	
米粉マカロニ		5	
エネルギー	821kcal	たんぱく質 28.0g	

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
26日 (金)	ごはん 牛乳	ごはん	5
		牛乳	2
	鶏肉とごぼうの煮物	鶏肉	1
		大豆	1
	白花豆のコロッケ	にんじん	3
		ごぼう	3
		こんにやく	4
		さとう	5
		こめ油	6
		だしの素	6
さつまいものみそ汁	うすあげ	1	
	もやし	4	
	えのきたけ	4	
	ねぎ	3	
	みそ	1	
納豆	1		
エネルギー	861kcal	たんぱく質 29.6g	

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
29日 (月)	ごはん 牛乳	ごはん	5
		牛乳	2
	炒りたまご 肉そぼろ	卵	1
		小麦	1
		大豆	1
		牛肉	1
		豚肉	1
		にんじん	3
		グリーンピース	3
		ごぼう	4
さとう	5		
味付のり	おろししょうが	5	
	しょうゆ	5	
豆乳汁	大豆	1	
	大豆	1	
	にんじん	3	
	ねぎ	3	
	たまねぎ	4	
だし	1		
エネルギー	829kcal	たんぱく質 31.3g	