

厳しい寒さが続いています、3日の節分、4日の立春と、暦の上では春を迎えます。寒い冬もあと少し、元気に乗り切りましょう。

**2月3日 節分**

**豆のはなし...**

豆は大昔から世界中で食べられてきました。人類の文明とともにそれぞれの地域に適した豆の栽培が始まったといわれています。日本でも豆は、古くから米と同じように大事にされてきました。豆まきやお赤飯など日本の文化は豆と密接な関わりがあります。大豆をはじめとするいろいろな豆を食べ、「ママ（健康）」に暮らしましょう。

**たんぱく質**  
「畑の肉」と言われ、良質のたんぱく質が豊富です。

**食物繊維**  
便通をよくし、腸内細菌のバランスを整えます。

**鉄**  
貧血を防ぎます。

**ビタミンE**  
過酸化脂質が増えるのを防ぎ、老化を防止します。

**大豆パワー**

**カルシウム**  
骨を丈夫にするのに役立ちます。

**レシチン**  
脳細胞を活性化させ、記憶力をよくします。

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
1日 (水)	ごはん	ごはん	黄赤乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤乳
	にくじゃが	ぎゅうにく にんじん たまねぎ グリーンピース じゃがいも こんにやく こめあぶら さとう だしのもと せいしゆ しょうゆ	赤緑緑黄黄黄黄
	ちりめんたくあん	ちりめんじゃこ きざみたくあん しるいりごま こめあぶら さとう せいしゆ しょうゆ みりん	赤緑黄黄黄
なっとう	なっとう	赤大豆 小麦	
エネルギー		701kcal	たんぱく質 28.2g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
2日 (木)	こめこパン	こめこパン	黄赤乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤乳
	ささみフライ	ささみフライ こめあぶら	赤黄
	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	緑緑黄
オニオンスープ	ベーコン たまねぎ ソテーオニオン にんじん マカロニ(ABC) コンソメスープ しお こしょう しょうゆ	赤緑緑黄	
ココアパウダー	ココアパウダー	黄大豆	
エネルギー		603kcal	たんぱく質 27.3g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
3日 (金)	ごはん	ごはん	黄赤乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤乳
	いわしのうめ	いわしのうめ	赤小麦大豆
	にびたし	ちくわ こまつな にんじん さとう だしのもと しょうゆ みりん	赤緑緑黄
けんちんじる	あつあげ ごぼう しめじ ねぎ こんにやく さといも でんぶ だしのもと しお しょうゆ みりん	赤緑緑黄黄黄	
ふくまめ	ふくまめ	赤大豆	
エネルギー		653kcal	たんぱく質 25.1g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
6日 (月)	ごはん	ごはん	黄赤乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤乳
	かつおのごまだれかけ	かつお(でんぶんつき) こめあぶら しるいりごま さとう こめず しょうゆ みりん	赤黄黄黄
	ぎゅうにくとだいこんのうま	ぎゅうにく だいこん にんじん れんこん さやいんげん こめあぶら さとう だしのもと しょうゆ みりん	赤緑緑黄黄黄
はくさいのみそしる	たまねぎ はくさい ねぎ うずまき みそ だしのもと	緑緑黄赤	
エネルギー		649kcal	たんぱく質 27.7g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
7日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄赤乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤乳
	かいせんしおやきそば	シーフードミックス あおのり キャベツ たまねぎ やきそばかんめん こめあぶら ちゅうかスープ オイスターソース ウスターソース せいしゆ しお ブラックペッパー	赤赤赤緑黄黄
	わかめスープ	とうふ わかめ にんじん あじつけしいたけ しるねぎ ちゅうかスープ しょうゆ こしょう	赤赤緑緑
ぼうソーセージ	ぼうソーセージ	赤鶏肉	
ヨーグルト	ヨーグルト	赤乳	
エネルギー		632kcal	たんぱく質 27.7g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
8日 (水)	むぎいりごはん	むぎいりごはん	黄赤乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤乳
	ポークカレー	ぶたにく たまねぎ にんじん グリーンピース じゃがいも こめあぶら コンソメスープ カレーウ トマトケチャップ リンゴピューレ ウスターソース あかワイン こしょう	赤緑緑黄黄
	きのこのソテー	えりんぎ えのきたけ さやいんげん こめあぶら スープストック しょうゆ こしょう	緑緑黄
ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑小麦大豆	
エネルギー		656kcal	たんぱく質 19.5g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
9日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄赤乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤乳
	ハンバーグ	ハンバーグ	赤鶏肉 りんご 大豆
	れんこんサラダ	れんこん とうもろこし ゆでじお	赤緑
パックドレッシング	フレンチドレッシング	赤緑緑黄黄黄	
トマトのやさしいコンソメスープ	ササミ にんじん キャベツ しめじ ホールトマト マカロニ こめあぶら さとう コンソメスープ せいしゆ しお こしょう	赤緑緑黄黄黄	
いよかんタルト	いよかんタルト	黄卵乳小麦大豆	
エネルギー		723kcal	たんぱく質 26.5g

**小学生メニューコンテスト**  
学校給食センター賞受賞メニュー  
生駒東小学校 中 太一郎さん  
「トマトの野菜コンソメスープ」

9日(木)給食用にアレンジして登場!!

**材料(1人分)**  
にんじん - 20g  
キャベツ - 10g  
トマト - 20g  
しめじ - 10g  
ブロッコリー - 10g  
たまねぎ - 10g  
にんにく - 少々  
ささみ肉 - 20g  
マカロニ(ゆで) - 30g  
コンソメ - 小さじ1  
塩 - 少々  
こしょう - 少々  
酒 - 少々  
オリーブオイル - 少々

**作り方**  
①野菜を食べやすい大きさに切る。  
②ささみ肉に酒をふり、塩・こしょう、レンジで加熱する。  
③鍋にオリーブオイルを熱し、にんにく、たまねぎを炒め、他の野菜を入れる。  
④ある程度炒めたら、水を入れ、コンソメで味付けし、マカロニを入れてできあがり。

野菜がたっぷりとれるスープです。ぜひ作ってみてくださいね!

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
10日 (金)	ごはん	ごはん	黄赤乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤乳
	ししゃもフライ	ししゃもフライ こめあぶら	赤黄
	もやしとらのいためもの	もやし にら こめあぶら コンソメスープ しょうゆ ブラックペッパー	緑緑黄
はるさめのスープ	かにだんご だいこん にんじん チンゲンサイ えのきたけ はるさめ ゴマあぶら ちゅうかスープ せいしゆ しょうゆ	赤緑緑黄黄	
エネルギー		649kcal	たんぱく質 22.1g

**【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。

<b>表示義務づけ特定原材料(7品目)</b>	<b>卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに</b>
<b>特定原材料に準ずるもの(20品目)</b>	<b>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</b>

○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】**  
● 地産産物(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...おもに体を作るものになるもの  
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地産産物(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	レチニール当量 μg	ビタミンB <sub>1</sub> mg
666	25.0	19.8	335	2.5	213	0.57



Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, さばのしおやき, きりぼしだいこんのもの.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like コッペパン, チキンのハーブやき, ごぼうサラダ.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, マーボー豆腐, はるまき.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like しょうパン, あじのトマトソース, ボイルブロッコリー.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, とりにくとごぼうのもの, いもフライ.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, いこまのくろまめいり, ほうれんそうのごまあえ.

旬の味 冬野菜を食べよう. Includes illustrations of winter vegetables like 白菜, 人参, ねぎ, かぶ, セリ, 小松菜, カリフラワー, ほうれん草, 喜菊.

★ラッキーにんじんがはいっているよ! Includes text about the benefits of carrots and a map of Shikoku.

学校給食センター たくさんの食材が居ます。 Includes text about the school cafeteria and a map of Shikoku.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like コッペパン, ホキフライ, ポトフ.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, ビビンバ, トックスープ.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like コッペパン, チキンナゲット, キャベツのカレーソテー.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, さわらのてりやき, ひじきとだいずのもの.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, いかのてんぷら, キャベツのわふういため.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like コッペパン, オムレツ, さやいんげんとコーンのソテー.