

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て「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。

大豆パワー

鉄
貧血を防ぎます。

カルシウム
骨を丈夫にするのに役立ちます。

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。

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 牛乳	ごはん	5 乳
		牛乳	2 乳
	肉じゃが	牛肉	1 牛肉
		にんじん	3
		たまねぎ	4
		グリーンピース	3
		じゃがいも	5
	ちりめんたくあん	ちりめんじゃこ	2
		きざみたくあん	4
		白いりごま	6
ごま		6	
ごめ油		5	
納豆	納豆	1 大豆 小麦	
	さとう	5	
	だしの素	5	
	清酒	5	
	しょうゆ	5	
エネルギー		807kcal	たんぱく質 31.7g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
2日 (木)	米粉パン 牛乳	米粉パン	5 小麦 乳
		牛乳	2 乳
	ささみフライ	ささみフライ	1 鶏肉 小麦
		ごめ油	6
	ほうれん草のソテー	ほうれん草	3
		とうもろこし	4
		ごめ油	6
		コンソメスープ	6 小麦 大豆 鶏肉
	オニオンスープ	ベーコン	1 豚肉
		たまねぎ	4
ソテーオニオン		4	
にんじん		3	
マカロニ(ABC)		5 小麦 大豆 鶏肉	
ココアパウダー	ココアパウダー	5 大豆	
	塩	5	
	しょうゆ	5	
	しょうゆ	5	
	しょうゆ	5	
エネルギー		762kcal	たんぱく質 33.5g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
3日 (金) 節分献立	ごはん 牛乳	ごはん	5 乳
		牛乳	2 乳
	いわしの梅煮	いわしの梅煮	1 小麦 大豆
		魚には「骨」があります。飲み込まず、しっかりかんで食べましょう。	
	煮びたし	ちくわ	1
		小松菜	3
		にんじん	3
		さとう	5
		だしの素	5 小麦 大豆
	けんちん汁	あつあげ	1 大豆
ごぼう		4	
しめじ		4	
ねぎ		3	
こんにやく		5 小麦 大豆	
福豆	福豆	1 大豆	
	でん粉	5	
	だしの素	5	
	しょうゆ	5	
	みりん	5	
エネルギー		745kcal	たんぱく質 27.1g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
6日 (月)	ごはん 牛乳	ごはん	5 乳
		牛乳	2 乳
	かつおのごまだれかけ	かつお(でん粉付)	1
		ごめ油	6
		白いりごま	6
		さとう	5
		米酢	5
	牛肉と大根のうま煮	牛肉	1 牛肉
		大根	4
		にんじん	3
れんこん		4	
さやいんげん		3	
白菜のみそ汁	たまねぎ	4	
	白菜	4	
	ねぎ	3	
	うずまきふみ	5 小麦 大豆	
	だしの素	1	
エネルギー		760kcal	たんぱく質 31.3g

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 牛乳	コッペパン	5 小麦 乳
		牛乳	2 乳
	海鮮塩焼きそば	シーフードミックス	1 えび いか
		青のり粉	2
		キャベツ	4
		たまねぎ	4
		焼きそば乾麺	5 小麦
		ごめ油	6 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
	わかめスープ	とうふ	1 大豆
		わかめ	2
にんじん		3	
味付しいたけ		4 小麦 大豆	
中華スープ		4 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	
棒ソーセージ	棒ソーセージ	1 鶏肉	
	しょうゆ	5	
	しょうゆ	5	
	しょうゆ	5	
	しょうゆ	5	
ヨーグルト	ヨーグルト	2 乳	
	ヨーグルト	2 乳	
エネルギー		788kcal	たんぱく質 33.1g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
8日 (水)	麦入りごはん 牛乳	麦入りごはん	5 小麦 乳
		牛乳	2 乳
	ポークカレー	豚肉	1 豚肉
		たまねぎ	4
		にんじん	3
		グリーンピース	3
		じゃがいも	5
		ごめ油	6 小麦 大豆 鶏肉
	きのこのソテー	えりんぎ	4
		えのきたけ	4
さやいんげん		3	
ごめ油		6 大豆 豚肉	
スープストック		6 小麦 大豆	
福神漬	福神漬	4 小麦 大豆	
	しょうゆ	5	
エネルギー		775kcal	たんぱく質 22.5g

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 牛乳	コッペパン	5 小麦 乳
		牛乳	2 乳
	ハンバーグ	ハンバーグ	1 鶏肉 りんご 大豆
		れんこんサラダ	4
	パックドレッシング	フレンチドレッシング	4
		ササミ	1 鶏肉
		にんじん	3
		キャベツ	4
		しめじ	4
	いよかんタルト	マカロニ	3 小麦
ごめ油		6 小麦 大豆 鶏肉	
コンソメスープ		5	
清酒		5	
塩		5	
エネルギー		886kcal	たんぱく質 32.0g

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」

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
- しょうゆ 少々
- 酒 少々
- オリーブオイル 少々

作り方

- 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ささみ肉に酒をふり、塩・こしょうし、レンジで加熱する。
- 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。
- 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!

9日(木)給食用にアレンジして登場!!

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
10日 (金)	ごはん 牛乳	ごはん	5 乳
		牛乳	2 乳
	ししゃもフライ	ししゃもフライ	1 小麦 大豆
		ごめ油	6
	もやしとにらの炒め物	もやし	4
		にら	3
		ごめ油	6 小麦 大豆 鶏肉
		コンソメスープ	6 小麦 大豆
		しょうゆ	6
	春雨のスープ煮	かに団子	1 かに
大根		4	
にんじん		3	
チンゲンサイ		3	
えのきたけ		4	
春雨のスープ煮	春雨	5	
	ゴマ油	6	
	中華スープ	6 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	
	清酒	6	
	しょうゆ	6 小麦 大豆	
エネルギー		742kcal	たんぱく質 24.9g

【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・そば・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B ₁ mg
791	28.8	21.9	362	3.1	241	0.67

2017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	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		
13日 (月)	ごはん牛乳	ごはん牛乳	5 2 乳	14日 (火)	コッペパン牛乳	コッペパン牛乳	5 2 乳	15日 (水)	ごはん牛乳	ごはん牛乳	5 2 乳		
	さばの塩焼き	さばの塩焼き	1 さば		チキンのハーブ焼き	チキンのハーブ焼き	1 鶏肉 大豆		マーボー豆腐	合挽ミンチ豆腐 たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ さとう ゴマ油 でん粉 おろししょうが ガーリック トマトケチャップ 中華スープ マーボー豆腐の素 清酒 しょうゆ	1 1 1 4 3 5 6 5	牛肉 豚肉 大豆	
	切り干し大根の煮物	さつまあげ 切り干し大根 にんじん こめ油 さとう だしの素 しょうゆ みりん	1 4 3 6 5		ごぼうサラダ	ごぼう とうもろこし ゆで塩	4 4		小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	春巻	春巻 こめ油	4 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
	じゃがいものみそ汁	うすあげ たまねぎ ねぎ じゃがいも みそ だしの素	1 4 3 5 1		バックごまドレッシング	ごまドレッシング	6		小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉	つぼづけ	つぼづけ	4	小麦 大豆
エネルギー 798kcal たんぱく質 27.6g				エネルギー 805kcal たんぱく質 31.3g				エネルギー 912kcal 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
16日 (木)	食パン牛乳	食パン牛乳	5 2 小麦 乳
	あじのトマトソース煮	あじのトマトソース煮	1 大豆 小麦
	ポイルブロッコリー	ブロッコリー ゆで塩	3
	バックマヨネーズ	マヨネーズ	6 大豆 卵 りんご
	レタスのスープ	たまねぎ にんじん レタス ニョッキ コンソメスープ しょうゆ こしょう	4 3 4 5 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	チョコクリーム	チョコクリーム	5 大豆 乳
エネルギー 839kcal たんぱく質 31.9g			

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
17日 (金)	ごはん牛乳	ごはん牛乳	5 2 乳
	鶏肉とごぼうの煮物	鶏肉 にんじん ごぼう こんにやく こめ油 さとう だしの素 清酒 しょうゆ みりん	1 3 4 5 6 5 5 小麦 大豆
	いもフライ 2こ	いもフライ こめ油	5 6
	バックウスターソース	ウスターソース	
	かんぴょうのたまごじ	たまご かんぴょう たまねぎ えのきたけ みつば ★にんじん だしの素 しょうゆ	1 4 4 4 3 3
	栃木県の郷土料理		
エネルギー 754kcal たんぱく質 23.2g			

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
20日 (月)	ごはん牛乳	ごはん牛乳	5 2 乳
	生駒の黒豆入りシューマイ	黒豆入りシューマイ	1 小麦 豚肉 大豆
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草 もやし にんじん ごま和えの素	3 4 3 6
	かす汁	鮭 うすあげ 大根 ねぎ 里いも こんにやく みそ 酒かす だしの素	1 1 4 3 5 5 1
	お魚ふりかけ	お魚ふりかけ	2
	学校給食センター	学校給食センター	
エネルギー 737kcal たんぱく質 28.0g			

旬の味 冬野菜を食べよう

冬の作物でおいしいのは、土の中で育つ根菜類と、霜にあたることで甘みや栄養が増す葉菜類です。作物にとっても冬は気温が低く乾燥したり雪が降ったりと厳しい季節ですが、だからこそおいしい作物に育つのです。

冬にとれる野菜には、体を温める効果や風邪予防の効果があるものが多くあります。鍋料理やスープにして、体の中から温まりたいですね。

冬にうれしい野菜

★ラッキーにんじんが入っているよ!

栃木県の気候はかんぴょうを育てるのに最適で、生産量日本一です。「かんぴょうのたまごじ」は、江戸時代から作られている栃木県の郷土料理で、かんぴょうで作るお吸い物です。

生駒市

茶せんづくりの里として全国的にも有名です。シューマイに入っている黒豆はここで作られました。

400年以上前から生駒の水と良質な米で酒造りをしている酒蔵があります。かす汁の酒かすはここでできました。

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	
21日 (火)	コッペパン牛乳	コッペパン牛乳	5 2 小麦 乳	
	ホキフライ	ホキフライ こめ油	1 小麦 大豆	
	ポトフ	ウインナー たまねぎ 白菜 にんじん じゃがいも こめ油 コンソメスープ 清酒 しょうゆ こしょう	1 4 4 3 5 6 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	
	フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ 野菜ゼリー	4 5	
	エネルギー 827kcal たんぱく質 30.1g			

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	
22日 (水)	ごはん牛乳	ごはん牛乳	5 2 乳	
	ビビンバ	牛肉 ぜんまい もやし ほうれん草 にんじん 白いりごま 白すりごま ゴマ油 さとう でん粉 清酒、みりん しょうゆ 一味唐辛子	1 4 4 3 3 6 6 6 6 5 5	
	トックスープ	焼き豚 わかめ 味付しいたけ たけのこ トック ゴマ油 中華スープ しょうゆ 塩、こしょう	1 2 2 4 5 6 小麦 大豆 小麦 大豆	
	味付のり	味付のり	2	
	エネルギー 745kcal 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
23日 (木)	コッペパン牛乳	コッペパン牛乳	5 2 小麦 乳
	チキンナゲット	チキンナゲット こめ油	1 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
	キャベツのカレーソース	キャベツ えりんぎ こめ油 コンソメスープ カレールー 塩 こしょう	4 4 4 6 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉
	コンソメスープ	たまねぎ カリフラワー とうもろこし にんじん コンソメスープ しょうゆ こしょう	4 4 4 3 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	アセロラゼリー	アセロラゼリー	5
	エネルギー 846kcal 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
24日 (金)	ごはん牛乳	ごはん牛乳	5 2 乳
	さわらの照り焼き	さわらの照り焼き	1 小麦 大豆
	ひじきと大豆の煮物	味付ひじき 大豆 にんじん	2 1 3
	にゅうめん	かまぼこ うすあげ たまねぎ ねぎ ふしそめん だしの素 しょうゆ	1 4 4 3 5 小麦 さば 小麦 大豆
エネルギー 738kcal たんぱく質 28.9g			

「にゅうめん」は、奈良県の郷土料理です。今から1200年以上前に奈良県の桜井市三輪地域で、そうめんの原型の麦縄が作られたのが起源と言われています。夏は冷やしそうめん、冬は温かいにゅうめん、一年中おいしく食べられています。

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	
27日 (月)	ごはん牛乳	ごはん牛乳	5 2 乳	
	いかの天ぷら	いかの天ぷら こめ油	1 6	
	キャベツの和風炒め	かつお節 キャベツ もやし こめ油 さとう しょうゆ みりん	1 4 4 6 5 小麦 大豆	
	大根のみそ汁	あつあげ 大根 たまねぎ ねぎ みそ だしの素	1 4 4 3 1	
	エネルギー 749kcal たんぱく質 26.1g			

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	
28日 (火)	コッペパン牛乳	コッペパン牛乳	5 2 小麦 乳	
	オムレツ	プレーンオムレツ	1 卵	
	さやいんげんとコーンのソテー	さやいんげん とうもろこし こめ油 コンソメスープ 塩、ブラックペッパー	3 4 6 小麦 大豆 鶏肉	
	ポークビーンズ	豚肉 ミックス豆 たまねぎ にんじん じゃがいも こめ油 スープストック ビーフシチューの素 リンゴビュレ トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン ローリエ 塩、こしょう	1 1 4 3 5 6 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご りんご	
	エネルギー 811kcal たんぱく質 31.4g			