

大豆のヒミツを知ろう

たんぱく質や脂質を多く含んでいる大豆は「畑の肉」といわれています。そのまま料理に使うほか、さまざまな食品に加工されています。私たちの毎日の食卓に、形を変えて登場しているのですね。

大豆から作られる食品・調味料

大豆の加工プロセス：芽がでる → 煮る → 絞る → 油 / 節分の豆 / きな粉 / 発酵させる → 納豆 / しょうゆ / みそ / 煮る → 豆腐 / 揚げ / 焼く → 焼き豆腐 / 厚揚げ / がんもどき

大豆に含まれる成分 ※100g当たり

たんぱく質	33.8g
脂質	19.7g
炭水化物	29.5g
灰分	4.7g
水分	12.4g
エネルギー	422kcal
うち食物繊維	17.9g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
1日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳
	いわしのいそべあげ 2び	いわしのいそべあげ こめあぶら	赤黄 小麦 大豆
せつぶん こんだて	れんこんのきんぴら	ごまあぶら せいしゅ れんこん にんじん こんにやく しるいりごま だしのもと さとう みりん しょうゆ	黄 小麦 大豆 緑黄 小麦 大豆
	けんちんじる	さいとも だいこん はくさい どうふ ねぎ だしのもと しょうゆ しお みりん でんぷん	黄緑 大豆 赤 小麦 大豆
ふくまめ			黄 大豆
エネルギー 624kcal			たんぱく質 19.4g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
4日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳
	さばのみそに	さばのみそに	赤 小麦 大豆
4日 (月)	じゃがいもとにんじんの そぼろあんかけ	ぶたミンチ じゃがいも たまねぎ にんじん おろししょうが こめあぶら しょうゆ せいしゅ さとう しお でんぷん	赤黄緑 豚肉 黄 小麦 大豆
	すましじる	だいこん えのきたけ なのはな はなふ だしのもと しょうゆ みりん	緑黄 小麦 大豆
エネルギー 675kcal			たんぱく質 25.2g

小学生メニューコンテスト 給食センター賞受賞メニュー

あすか野小学校 浦野優羽さん

5日(火)に給食用にアレンジして登場!

「ツナときのこのパスタ」

材料(1人分)
 スパゲティ 60g
 ツナ缶 35g
 しめじ 25g
 たまねぎ 25g
 豆苗 15g
 豆乳 100ml
 ピザ用チーズ 大きじ1+1/2
 コンソメ 大きじ1/2
 塩・こしょう 少々
 水 200ml

作り方
 ①たまねぎを薄切りにし、豆苗を3cm程に切る。
 ②フライパンにツナ缶の油を大さじ1/2入れ、たまねぎを炒める。
 ③たまねぎがしんなりしてきたらしめじ、ツナ、豆苗を入れ軽く炒める。
 ④③に水、豆乳、コンソメを入れ、強火にする。
 ⑤沸騰したら、半分に折ったスパゲティを入れ、表示時間始まる。
 ⑥弱火にして、ピザ用チーズ、塩・こしょうを入れ、できあがり。

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
5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 小麦 乳
	コロッケ	コロッケ こめあぶら	黄 小麦
5日 (火)	ツナときのこのパスタ	スパゲティ ツナ しめじ えりんぎ たまねぎ ほうれんそう どうにゅう こめあぶら コンソメスープ こしょう	黄赤緑 小麦 黄緑 大豆 黄 小麦 大豆 鶏肉
	ヨーグルト	ヨーグルト	赤 乳
みかんジャム			黄
エネルギー 738kcal			たんぱく質 31.3g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
6日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳
	にしんのてりに	にしんのてりに	赤 小麦 大豆
6日 (水)	さんさいとあぶらふの たまごとし	あぶらふ さんさいミックス たまねぎ こめあぶら たまご だしのもと さとう しょうゆ みりん	黄緑黄赤 小麦 大豆 黄 卵 さば
	うちまめじる	うちまめ 우스あげ にんじん ごぼう ねぎ みそ だしのもと	赤黄緑 大豆 大豆 さば
エネルギー 693kcal			たんぱく質 25.3g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
7日 (木)	せわりパン ぎゅうにゅう	せわりパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳
	ロングハンバーグ	ロングハンバーグ	赤 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 リンゴ
7日 (木)	キャベツの カレーソテー	キャベツ えりんぎ コンソメスープ こしょう しお カレーパウダー こめあぶら	緑 小麦 大豆 鶏肉 黄 小麦
	オニオンスープ	ベーコン たまねぎ にんじん ニョッキ ソテーオニオン コンソメスープ こしょう しょうゆ しお	赤黄緑 豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
エネルギー 624kcal			たんぱく質 24.9g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
8日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳
	とりにくのからあげ 2こ	とりにくのからあげ こめあぶら	赤黄 鶏肉 小麦 大豆
8日 (金)	だいこんとあつあげの たいたん	あつあげ だいこん にんじん しるねぎ だしのもと せいしゅ しょうゆ さとう みりん	赤黄緑 大豆 黄 小麦 大豆
	みそしる	わかめ たまねぎ ちくわ しめじ だしのもと みそ	赤黄緑 小麦 大豆
エネルギー 689kcal			たんぱく質 27.5g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン
12日 (火)	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳
	たら柠檬ソースかけ	たらのかき(ぎりでんぷんつき) こめあぶら レモンじる さとう しょうゆ	赤黄 小麦 大豆
12日 (火)	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 しお ブラックペッパー コンソメスープ こめあぶら	緑 小麦 大豆 鶏肉
	レタスのスープ	レタス ロースハム たまねぎ にんじん マカロニ(ABC) コンソメスープ しょうゆ しお こしょう	黄緑 豚肉 黄 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
エネルギー 576kcal			たんぱく質 28.4g

【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。

【アレルギ表示対象品目】

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】

赤・・・地場産物(奈良県・生駒市でとれたもの)を使っています。
 緑・・・カミカミ献立(よくかんで食べましょう)
 黄・・・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O(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
679	25.9	20.5	357	2.4	189	0.58	0.54	21



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 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳	14日 (木)	しよくパン ぎゅうにゅう	しよくパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳	15日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳
	ぶたにくのキムチいため	ぶたにく ほうれんそう にんじん はくさいキムチ きりぼしだいこん ごまあぶら みりん しょうゆ ちゅうかスープ しお こしょう	赤 豚肉 緑 りんご 小麦 大豆 さば 緑 ごま		メヒカリカレーフライ 2び	メヒカリカレーフライ こめあぶら	赤 小麦		やまとまなちりめん	やまとまなちりめん	赤 豚肉 小麦 大豆
	トックスープ	トック わかめ あじつけしいたけ たけのこ しろねぎ ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう ごまあぶら	黄赤 小麦 大豆		コンソメスープ	にんじん たまねぎ ベーコン えだまめ ちらしかまぼこ コンソメスープ こしょう しょうゆ	黄 豚肉 大豆	かすじる	さけボール うすあげ にんじん こんにやく だいこん みずな だしのもと さけかす せいしゆ みそ	赤 さけ 大豆	
	フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ やさいゼリー	緑 もも りんご 黄 りんご オレンジ		チョコクリーム	チョコクリーム	黄 大豆 乳	いこまで つくられた さけかすだよ!			赤 さば 大豆
	エネルギー	653kcal	たんぱく質 19.8g		エネルギー	708kcal	たんぱく質 24.8g		エネルギー	828kcal	たんぱく質 28.1g
18日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳	19日 (火)	チーズパン ぎゅうにゅう	チーズパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳	20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
	かつおのたつたあげ	かつおのたつたあげ こめあぶら	赤 小麦 大豆		アスパラのソテー	とうもろこし アスパラガス しお こしょう コンソメスープ こめあぶら	赤 鶏肉 大豆 りんご		チキンカレー	とりにく たまねぎ にんじん じゃがいも グリーンピース マッシュルーム こめあぶら こしょう 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 あかワイン	赤 鶏肉
	ぐるに	だいこん さいとも にんじん あつあげ こんにやく こめあぶら さとう しょうゆ だしのもと せいしゆ	緑 大豆		ポトフ	ウインナー にんじん たまねぎ じゃがいも はくさい カリフラワー コンソメスープ しょうゆ せいしゆ こしょう こめあぶら	黄 小麦 大豆 鶏肉	ごぼうサラダ	ごぼう とうもろこし	緑 小麦 大豆 鶏肉 りんご	
	こまつなのみそしる	こまつな たまねぎ えのきたけ まめふ ★にんじん だしのもと みそ	緑 小麦				黄 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	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 小麦 大豆	
	★ラッキー にんじんが はいているよ!		赤 さば 大豆				黄 小麦 大豆	ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑 小麦 大豆	
	やさいとざっこのふりかけ	やさいとざっこのふりかけ	赤				黄	くろまめむしパン	くろまめむしパン	黄 小麦	
	ぼんかん	ぼんかん	緑					いこまでとれた くろまめだよ!			
	エネルギー	685kcal	たんぱく質 25.1g		エネルギー	638kcal	たんぱく質 29.1g		エネルギー	797kcal	たんぱく質 22.1g
21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 小麦 乳	22日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳	25日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳
	れんこんのはさみあげ	れんこんのはさみあげ こめあぶら	赤 小麦 大豆 鶏肉		あじのおろしに	あじのおろしに	赤 大豆 小麦 さば		さんまのしおやき	さんまのしおやき	赤
	ぎゅうにくと ブロッコリーのソテー	ぎゅうにく ブロッコリー しろねぎ えりんぎ ごまあぶら せいしゆ しょうゆ みりん オイスターソース	赤 牛肉 緑 ごま		とうふあげのもの	とうふあげ ちくわ にんじん えだまめ だしのもと さとう しょうゆ みりん	赤 大豆	ひじきとだいずのもの	あじつけひじき だいず にんじん	赤 小麦 大豆 大豆	
	うずらたまごのスープ	うずらたまご たまねぎ にんじん もやし コンソメスープ しお こしょう	赤 卵		にゅうめん	ふしそめん うすあげ たまねぎ あじつけしいたけ ねぎ だしのもと しょうゆ	黄赤 小麦 大豆	はくさいのみそしる	はくさい たまねぎ えのきたけ うすあげ ねぎ だしのもと みそ	緑 大豆 さば 大豆 赤	
	メープルジャム	メープルジャム	黄		たけひめプリン	たけひめプリン	黄 大豆 ゼラチン				
	エネルギー	650kcal	たんぱく質 26.1g		エネルギー	675kcal	たんぱく質 25.8g		エネルギー	679kcal	たんぱく質 29.1g
26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 小麦 乳	27日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤 乳	28日 (木)	クランベリーパン ぎゅうにゅう	クランベリーパン ぎゅうにゅう	黄赤 小麦 乳
	プレーンオムレツ	プレーンオムレツ	赤 卵		おでん	とりにく あつあげ ボールさつまあげ こんにやく じゃがいも だいこん にんじん さとう だしのもと せいしゆ しょうゆ	赤 鶏肉 大豆		あげぎょうざ 2こ	こまつなぎょうざ こめあぶら	赤 豚肉 小麦 大豆
	きのこのソテー	ベーコン えりんぎ しめじ えのきたけ こめあぶら スープストック こしょう しょうゆ	赤 豚肉 緑 大豆 豚肉		ちりめんたくあん	きざみたくあん ちりめんじゃこ しろいりごま こめあぶら さとう しょうゆ みりん せいしゆ	黄赤 小麦 大豆	もやしとニラのいためもの	もやし にら ブラックペッパー コンソメスープ しょうゆ こめあぶら	緑 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	
	ポークビーンズ	ぶたにく こめあぶら しお こしょう あかワイン たまねぎ じゃがいも にんじん ミックスめ ビーフンチューのもと リンゴピューレ トマトケチャップ ウスターソース スープストック ローリエ	赤 豚肉 黄 大豆 緑 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご 赤 大豆 豚肉		なっとう	なっとう	赤 大豆 小麦	ビーフンスープ	やきふた ビーフン チンゲンサイ たまねぎ たけのこ ちゅうかスープ しょうゆ こしょう	赤 豚肉 大豆 小麦 黄 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆	
	エネルギー	677kcal	たんぱく質 27.7g		エネルギー	689kcal	たんぱく質 30.2g		エネルギー	599kcal	たんぱく質 22.5g