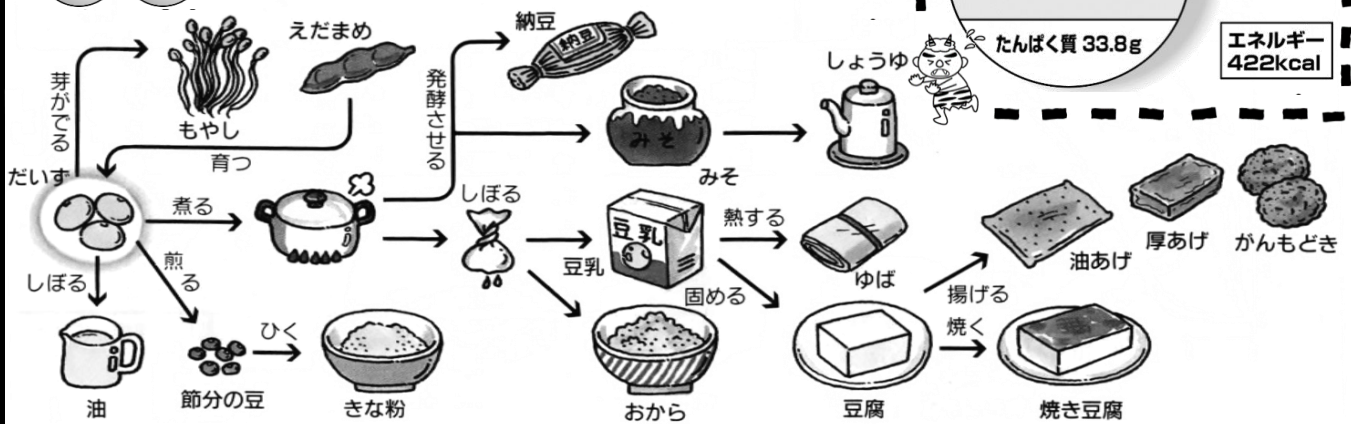




大豆のヒミツを知ろう

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



※100g当たり

大豆に含まれる成分

- たんぱく質 33.8g
- 脂質 19.7g
- 炭水化物 29.5g
- 水分 12.4g
- 5食食物繊維 17.9g
- エネルギー 422kcal

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
4日(月)	ごはん牛乳	ごはん牛乳	5 乳
	さばのみそ煮	さばのみそ煮	1 さば 大豆
	じゃがいもと人参のそぼろあんかけ	豚ミンチ じゃがいも たまねぎ にんじん おろししょうが ごめ油 しょうゆ 清酒 さとう 塩 でん粉	1 豚肉 5 4 4 3 6 小麦 大豆 5
	すまし汁	大根 えのきたけ 菜の花 花ふ だし しょうゆ みりん	4 小麦 4 さば 3 小麦 大豆 5
エネルギー		767kcal	たんぱく質 27.1g

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 大さじ1+1/2
- コンソメ 大さじ1/2
- 塩・こしょう 少々
- 水 200ml

作り方

- たまねぎを薄切りにし、豆苗を3cm程に切る。
- 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。
- 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。
- ③に水、豆乳、コンソメを入れ、強火にする。
- 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。
- 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ギー
1日(金)	ごはん牛乳	ごはん牛乳	5 乳
	いわしの磯辺揚げ3尾	いわしの磯辺揚げ ごめ油	1 小麦 大豆 6
	れんこんのきんぴら	ごま油 清酒 れんこん にんじん こんにやく 白いりごま だしの素 さとう みりん しょうゆ	6 小麦 大豆 4 3 5 6 小麦 大豆 5
けんちん汁	里いも 大根 白菜 とうふ ねぎ だしの素 しょうゆ 塩 みりん でん粉	5 小麦 大豆 4 4 1 大豆 3 さば 小麦 大豆 5	
福豆	福豆	1 大豆	
エネルギー		742kcal	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
6日(水)	ごはん牛乳	ごはん牛乳	5 乳
	にしんの照り煮	にしんの照り煮	1 小麦 大豆
	野菜とあぶらふの卵とじ	あぶらふ 野菜ミックス たまねぎ ごめ油 卵 だし さとう しょうゆ みりん	5 小麦 大豆 4 4 6 1 卵 1 さば 5 小麦 大豆
うち豆汁	うち豆 うすあげ にんじん ごぼう ねぎ みそ だしの素	1 大豆 1 大豆 3 3 4 3 大豆 1 さば	
エネルギー		801kcal	たんぱく質 28.3g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
7日(木)	背割りパン牛乳	背割りパン牛乳	5 小麦 乳 2 乳
	ロングハンバーグ	ロングハンバーグ	1 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご
	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 塩 カレーパウダー ごめ油	4 小麦 大豆 鶏肉 4 6 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 塩	1 豚肉 4 3 5 小麦 4 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	
エネルギー		787kcal	たんぱく質 29.7g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
5日(火)	コッペパン牛乳	コッペパン牛乳	5 小麦 乳 2 乳
	コロッケ	コロッケ ごめ油	5 小麦 6
	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 ほうれん草 豆乳 ごめ油 コンソメスープ こしょう	5 小麦 1 4 4 4 3 1 大豆 6 小麦 大豆 鶏肉
ヨーグルト	ヨーグルト	2 乳	
みかんジャム	みかんジャム	5	
エネルギー		932 kcal	たんぱく質 38.1g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
12日(火)	米粉パン牛乳	米粉パン牛乳	5 小麦 乳 2 乳
	タラのレモンソースかけ	タラの角切り(でん粉付) ごめ油 レモン汁 さとう しょうゆ	1 小麦 大豆 6 5
	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 塩 ブラックペッパー コンソメスープ ごめ油	3 4 小麦 大豆 鶏肉 6
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 塩 こしょう	4 1 豚肉 3 4 5 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	
エネルギー		767kcal	たんぱく質 36.8g

【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。

【アレルギー表示対象品目】

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。

【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
813	30.2	22.8	387	3.2	215	0.7	0.6	25



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 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳	14日 (木)	食パン 牛乳	食パン 牛乳	5 2 小麦 乳	15日 (金)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳
	豚肉のキムチ炒め	豚肉 ほうれん草 にんじん 白菜キムチ 切り干し大根 ごま油 みりん しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう	1 3 3 4 4 6 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		メヒカリカレーフライ 2尾	メヒカリカレーフライ こめ油	1 6 小麦		ヤマトポークのメンチカツ	ヤマトポークのメンチカツ こめ油	1 6 豚肉 小麦 大豆
	トックスープ	トック わかめ 味付しいたけ たけのこ 白ねぎ 中華スープ しょうゆ 塩 こしょう ごま油	5 2 4 4 4 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		粉ふきいも	じゃがいも 塩 こしょう	5 小麦 大豆	大和まなちりめん	大和まな漬 ちりめんじゃこ 白いりごま こめ油 さとう しょうゆ みりん 清酒	3 2 6 6 5 小麦 大豆	
	フルーツゼリーミックス 野菜ゼリー	ミックスフルーツ 野菜ゼリー	4 5 もも りんご りんご オレンジ		コンソメスープ	にんじん たまねぎ ベーコン 枝豆 ちらしかまぼこ コンソメスープ こしょう しょうゆ	3 4 4 1 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	かす汁	鮭ボール うすあげ にんじん こんにやく 大根 水菜 だしの素 酒かす 清酒 みそ	1 3 1 5 4 4 1 大豆	
	エネルギー	769kcal	たんぱく質 22.6g		チョコクリーム	チョコクリーム	5 大豆 乳	生駒で作られた 酒かすだよ!			
	エネルギー	769kcal	たんぱく質 22.6g		エネルギー	822kcal	たんぱく質 28.4g		エネルギー	927kcal	たんぱく質 31.3g
18日 (月)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳	19日 (火)	チーズパン 牛乳	チーズパン 牛乳	5 2 小麦 乳	20日 (水)	麦入りごはん 牛乳	麦入りごはん 牛乳	5 2 乳
	かつおの竜田揚げ	かつおの竜田揚げ こめ油	1 6 小麦 大豆		鶏肉のバーベキューソース煮	鶏肉のバーベキューソース煮	1 鶏肉 大豆 りんご		チキンカレー	鶏肉 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 こめ油 こしょう コンソメスープ カレールー 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	1 4 3 5 3 4 6 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご
	ぐる煮	大根 里いも にんじん あつあげ こんにやく こめ油 さとう しょうゆ だしの素 清酒	4 5 3 1 5 6 5 小麦 大豆 さば	アスパラのソテー	とうもろこし アスパラガス 塩 こしょう コンソメスープ こめ油	4 3 小麦 大豆 鶏肉	ごぼうサラダ	ごぼう とうもろこし	4 4 小麦 大豆 鶏肉		
	小松菜のみそ汁	小松菜 たまねぎ えのきたけ まめふ ★にんじん ★にんじん だしの素 みそ	3 4 4 5 3 3 1 大豆	ポトフ	ウインナー にんじん たまねぎ じゃがいも 白菜 カリフラワー コンソメスープ しょうゆ 清酒 こしょう こめ油	1 3 4 5 4 4 6 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	6 小麦 大豆 ごま		
	野菜と雑穀のふりかけ	野菜と雑穀のふりかけ			にゅうめん	ふしそめん うすあげ たまねぎ 味付しいたけ ねぎ だしの素 しょうゆ	5 1 4 4 3 さば 小麦 大豆	福神漬	福神漬	4 小麦 大豆	
	ぼんかん	ぼんかん	4		たけひめプリン	たけひめプリン	5 大豆 ゼラチン	黒豆蒸しパン	黒豆蒸しパン	5 小麦	
	エネルギー	772kcal	たんぱく質 27.1g		エネルギー	814kcal	たんぱく質 35.3g		エネルギー	903kcal	たんぱく質 24.8g
21日 (木)	コッペパン 牛乳	コッペパン 牛乳	5 2 小麦 乳	22日 (金)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳	25日 (月)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳
	れんこんのはさみ揚げ	れんこんのはさみ揚げ こめ油	1 6 小麦 大豆 鶏肉		あじのおろし煮	あじのおろし煮	1 大豆 小麦 さば		さんまの塩焼き	さんまの塩焼き	1 魚には「骨」があります。 飲みこまず、しっかりかんで食べましょう。
	牛肉とブロックソーのソテー	牛肉 ブロックソー 白ねぎ えりんぎ ごま油 清酒 しょうゆ みりん オイスターソース	1 3 4 4 6 小麦 大豆 大豆 小麦	とうふ揚げの煮物	とうふ揚げ ちくわ にんじん 枝豆 だしの素 さとう しょうゆ みりん	1 1 3 4 5 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 小麦 大豆		
	うずら卵のスープ	うずら卵 たまねぎ にんじん もやし コンソメスープ 塩 こしょう	1 4 3 4 小麦 大豆 鶏肉				白菜のみそ汁	白菜 たまねぎ えのきたけ うすあげ ねぎ だしの素 みそ	4 4 4 1 3 さば 大豆		
	メープルジャム	メープルジャム	5								
	エネルギー	808kcal	たんぱく質 31.6g		エネルギー	775kcal	たんぱく質 28.5g		エネルギー	770kcal	たんぱく質 31.1g
26日 (火)	コッペパン 牛乳	コッペパン 牛乳	5 2 小麦 乳	27日 (水)	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	5 2 乳	28日 (木)	クランベリーパン 牛乳	クランベリーパン 牛乳	5 2 小麦 乳
	プレーンオムレツ	プレーンオムレツ	1 卵		おでん	鶏肉 あつあげ ボールさつまあげ こんにやく じゃがいも 大根 にんじん さとう だしの素 清酒 しょうゆ	1 1 1 5 5 4 3 5 さば		揚げぎょうざ 2個	小松菜ぎょうざ こめ油	1 6 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 こめ油 スープストック こしょう しょうゆ	1 4 4 4 6 大豆 豚肉 小麦 大豆				もやしとニラの炒め物	もやし にら ブラックペッパー コンソメスープ しょうゆ こめ油	4 3 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		
	ポークビーンズ	豚肉 こめ油 塩 こしょう 赤ワイン たまねぎ じゃがいも にんじん ミックス豆 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 スープストック ローリエ	1 6 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご りんご 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 白いりごま こめ油 さとう しょうゆ みりん 清酒	4 2 6 6 5 小麦 大豆	ビーフンスープ	焼き豚 ビーフン チンゲンサイ たまねぎ たけのこ 中華スープ しょうゆ こしょう	1 5 3 4 4 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		
	エネルギー	860kcal	たんぱく質 33.8g		エネルギー	800kcal	たんぱく質 34.2g		エネルギー	773kcal	たんぱく質 27.5g