

2022年 2月予定献立表



A献立(あすか野小,生駒南二小,生駒北小,生駒南小,巻分小,真弓小,鹿ノ台小)学校用
生駒市教育委員会 生駒市立生駒北学校給食センター

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー													
1日 (火)	きなこあげパン	ミニコッパン こめあぶら きなこ グラニューとう しお	黄 黄 赤 黄	小麦 大豆	2日 (水)	ごはん	ごはん	黄		7日 (月)	ごはん	ごはん	黄		14日 (月)	ごはん	ごはん	黄														
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳																		
	ぶたにくのケチャップいため	ぶたにく えりんぎ さやいんげん ソテーオニオン オリーブオイル あかワイン おろしんにく こしょう コンソメスープ トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ	赤 赤 緑 緑 黄	豚肉	いわしのかばやき	いわし(でんぶんつき) こめあぶら おろししょうゆ こいくちしょうゆ さんおんとう せいしゆ みりん でんぶん	赤 黄 黄	魚 小麦 大豆	ホキのくろずあん	ホキ(でんぶんつき) こめあぶら くるず こいくちしょうゆ さんおんとう みりん	赤 黄 黄	魚 小麦 大豆	さやいんげんのどりからいため	さやいんげん にんじん うすくちしょうゆ さんおんとう せいしゆ ごまあぶら トウバンジャン しろりごま	緑 黄 黄	大豆 小麦 大豆	ちゅうかスープ	やきふた にら もやし とうふ たけのこ ごまあぶら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ せいしゆ こしょう	赤 緑 赤 緑 黄	小麦 大豆 豚肉 大豆 ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆												
	スープに	ウイナー じゃがいも たまねぎ にんじん だいこん こめあぶら コンソメスープ しお こしょう うすくちしょうゆ	赤 黄 緑 緑 黄	豚肉	かぼちゃのそぼろに	あひびミンチ かぼちゃ グリーンピース にんじん こめあぶら せいしゆ だしのもと うすくちしょうゆ ざらめ	赤 緑 緑 黄	牛肉 豚肉	せつぶんこんだて	たまねぎ とうふ えのきたけ ねぎ わかめ だしのもと うすくちしょうゆ みりん	緑 赤 緑 赤	大豆	くろだいのふくまめ	くろだいのふくまめ	赤	大豆																
	ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳	ふくまめ	いこまでとれた くろだいのふくまめ!	赤	大豆	エネルギー	522kcal	たんぱく質	24.3g	エネルギー	718kcal	たんぱく質	26.6g	エネルギー	629kcal	たんぱく質	22.0g												
3日 (木)	コッパン	コッパン	黄	乳 小麦	4日 (金)	ごはん	ごはん	黄		10日 (木)	こめこパン	こめこパン	黄	乳 小麦	15日 (火)	しょうパン	しょうパン	黄	乳 小麦													
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳																		
	パオズ(2こ)	パオズ	赤	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく	とりにく	赤	鶏肉	カルツォーネ	カルツォーネ こめあぶら	黄	小麦 牛肉 大豆 鶏肉	きこのソテー	えりんぎ まいたけ オリーブオイル スープストック こしょう こいくちしょうゆ	緑 緑 黄	大豆 豚肉	かぼちゃのミルクコンソメスープ	ベーコン かぼちゃ たまねぎ マカロニ(シェル) ブロッコリー とうもろこし チーズ(シュレッド) コンソメスープ クリームコーン ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム だつしふんにゅう しろワイン こめあぶら しお	赤 緑 緑 黄 赤 赤 赤 黄	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 乳 小麦 大豆 鶏肉 乳 大豆 乳 乳	エネルギー	592kcal	たんぱく質	24.9g	エネルギー	695kcal	たんぱく質	24.2g	エネルギー	621kcal	たんぱく質	26.7g
	チンゲンサイのオイスターソースに	あつあげ チンゲンサイ もやし こめあぶら さんおんとう でんぶん ちゅうかスープ せいしゆ こいくちしょうゆ オイスターソース しお こしょう	赤 緑 緑 黄 黄	大豆	やさいいため	とうもろこし たまねぎ えのきたけ コンソメスープ こしょう こいくちしょうゆ こめあぶら	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	ほうれんそうのおかかあえ	ほうれんそう にんじん えのきたけ かつおぶし だししょうゆ	緑 緑 赤	小麦 大豆	あかだし	とうふ たまねぎ にんじん わかめ あかみそ みそ だしのもと	赤 緑 赤 赤	大豆 大豆 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	エネルギー	592kcal	たんぱく質	24.9g	エネルギー	695kcal	たんぱく質	24.2g	エネルギー	621kcal	たんぱく質	26.7g				
	はるさめスープ	ぶたにく にんじん たまねぎ たけのこ しろねぎ はるさめ ごまあぶら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ せいしゆ こしょう	赤 緑 緑 黄	豚肉	ながいものみそ	ながいも ねぎ にんじん たまねぎ うすあげ だしのもと みそ	黄 緑 赤 赤	やまいも 大豆 さば 大豆	はるさめスープ	はるさめ	黄	大豆	エネルギー	760kcal	たんぱく質	28.5g	エネルギー	652kcal	たんぱく質	23.2g	エネルギー	621kcal	たんぱく質	26.7g								
8日 (火)	せわりパン	せわりパン	黄	乳 小麦	9日 (水)	ごはん	ごはん	黄		15日 (火)	ごはん	ごはん	黄		21日 (月)	ごはん	ごはん	黄														
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳																		
	フランクフルト	フランクフルト	赤	豚肉	さばのみぞれかけ	さば だいこんおろし こいくちしょうゆ みりん さんおんとう	赤 緑	さば 小麦 大豆	きこのソテー	えりんぎ まいたけ オリーブオイル スープストック こしょう こいくちしょうゆ	緑 緑 黄	大豆 豚肉	かぼちゃのミルクコンソメスープ	ベーコン かぼちゃ たまねぎ マカロニ(シェル) ブロッコリー とうもろこし チーズ(シュレッド) コンソメスープ クリームコーン ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム だつしふんにゅう しろワイン こめあぶら しお	赤 緑 緑 黄 赤 赤 赤 黄	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 乳 小麦 大豆 鶏肉 乳 大豆 乳 乳	エネルギー	760kcal	たんぱく質	28.5g	エネルギー	652kcal	たんぱく質	23.2g	エネルギー	621kcal	たんぱく質	26.7g				
	バックケチャップ&マスタード	バックケチャップ&マスタード	緑		ほうれんそうのおかかあえ	ほうれんそう にんじん えのきたけ かつおぶし だししょうゆ	緑 緑 赤	小麦 大豆	あかだし	とうふ たまねぎ にんじん わかめ あかみそ みそ だしのもと	赤 緑 赤 赤	大豆 大豆 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	エネルギー	760kcal	たんぱく質	28.5g	エネルギー	652kcal	たんぱく質	23.2g	エネルギー	621kcal	たんぱく質	26.7g								
	ポイルキャベツ	キャベツ	緑		あかだし	とうふ たまねぎ にんじん わかめ あかみそ みそ だしのもと	赤 緑 赤 赤	大豆 大豆 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	エネルギー	760kcal	たんぱく質	28.5g	エネルギー	652kcal	たんぱく質	23.2g	エネルギー	621kcal	たんぱく質	26.7g												
	スープカレー	とりにく にんじん たまねぎ じゃがいも こめあぶら おろしんにく ガーリック リンゴピューレ カレーウ カレー コンソメスープ スープストック とりガラスープ(えきたい)	赤 緑 緑 黄	鶏肉	あかだし	とうふ たまねぎ にんじん わかめ あかみそ みそ だしのもと	赤 緑 赤 赤	大豆 大豆 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	エネルギー	760kcal	たんぱく質	28.5g	エネルギー	652kcal	たんぱく質	23.2g	エネルギー	621kcal	たんぱく質	26.7g												
	バレンタインデザート	バレンタインカップケーキ	黄	大豆	エネルギー	760kcal	たんぱく質	28.5g	エネルギー	652kcal	たんぱく質	23.2g	エネルギー	621kcal	たんぱく質	26.7g																
14日 (月)	ごはん	ごはん	黄		15日 (火)	しょうパン	しょうパン	黄	乳 小麦	21日 (月)	ごはん	ごはん	黄		28日 (日)	ごはん	ごはん	黄														
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳																		
	いかのてりやき	いか せいしゆ こいくちしょうゆ さんおんとう みりん でんぶん	赤 黄	いか 小麦 大豆	ツナそぼろ	ツナ(みず) だいず(クラッシュ) にんじん ごぼう おろししょうゆ さんおんとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん せいしゆ	赤 黄	大豆	コンソメスープ	たまねぎ にんじん とうもろこし えりんぎ コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	緑 緑 赤 赤	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 やさいゼリー	緑 黄	もも りんご オレンジ りんご	エネルギー	592kcal	たんぱく質	25.0g	エネルギー	679kcal	たんぱく質	29.0g	エネルギー	679kcal	たんぱく質	29.0g				
	ごぼうのごまあえ	ごぼう にんじん だししょうゆ しろすりごま しろりごま	緑 緑 黄	小麦 大豆 ごま ごま	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 黄	もも りんご オレンジ りんご	エネルギー	592kcal	たんぱく質	25.0g	エネルギー	679kcal	たんぱく質	29.0g	エネルギー	679kcal	たんぱく質	29.0g												
	だいこんのみそ	だいこん とうふ たまねぎ にんじん ねぎ だしのもと みそ	赤 赤 緑 赤	大豆	スライスチーズ	スライスチーズ	赤	乳	エネルギー	592kcal	たんぱく質	25.0g	エネルギー	679kcal	たんぱく質	29.0g	エネルギー	679kcal	たんぱく質	29.0g												
	やさしいふりかけ	やさしいふりかけ	赤	大豆	スライスチーズ	スライスチーズ	赤	乳	エネルギー	592kcal	たんぱく質	25.0g	エネルギー	679kcal	たんぱく質	29.0g	エネルギー	679kcal	たんぱく質	29.0g												

節分献立

節分には、豆やいわしを食べる風習があります。季節の変わり目には鬼が出るといわれていて、「節分」に豆をまいて鬼を追い払う行事は室町時代から続いています。豆まきを使う豆は生の豆ではなく、煎った豆でなくてはなりません。理由は生の豆を使うと、拾い忘れた豆から芽が出てしまい、せっかく追いかけた鬼が芽を出して縁起が悪いからです。また、いわしを焼くときに出る煙や臭いを鬼が嫌うため、「節分」ではいわしを食べます。



小学生メニューコンテスト

優秀賞 給食センター賞 受賞メニュー
生駒小学校 5年2組 森本 悠以さん
「かぼちゃのミルクコンソメスープ」

- 【材料】(2~3人分)
- たまねぎ 40g
 - かぼちゃ 50g
 - ブロッコリー 1/8ふさ
 - コーン 大きじ2
 - ベーコン 1パック
 - マカロニ 15g
 - 粉チーズ 大きじ1/2
 - コンソメ キューブ1こ
 - 牛乳 150g
 - 水 150g
- 【作り方】
- ①たまねぎをうす切り、かぼちゃを小さめの一口サイズに切る。ベーコンも1cmはばに切り、ブロッコリーは小さくわけてゆでる。
 - ②なべにサラダ油をひき熱して、たまねぎとベーコンを炒める。たまねぎがしなっとしたら水とコンソメを入れてかぼちゃとコーンを入れる。
 - ③野菜がやわらかくなったら、牛乳を入れて温めた後、マカロニと粉チーズ、ブロッコリーを入れ、塩とこしょうで味付けする。
 - ④お皿に盛りつけて完成。
- 給食用にアレンジして、10日(木)に登場するよ!

2022年 2月予定献立表



A献立(あすか野小,生駒南二小,生駒北小,生駒南小,巻分小,真弓小,鹿ノ台小)学校用
生駒市教育委員会 生駒市立生駒北学校給食センター

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ささかまぼこのいそべあげ	ささかまぼこ てんぷらこ あおりのこ こめあぶら	赤 黄 赤 黄	小麦 大豆
16日 (水)	はくさいのにびたし	はくさい にんじん うすあげ だしのもと こいくちしょうゆ さんおんとう みりん	緑 赤 赤 黄	大豆 そば 小麦 大豆
しよくいくのひ・わしよくのひ	はっと汁	はっと ぶたにく にんじん ラッキーにんじん だいこん しめじ やしな ねぎ みりん うすくちしょうゆ だしのもと でんぷん	黄 赤 緑 緑 黄 黄	小麦 豚肉 大豆 小麦 小麦 大豆 そば
	ずんだもち	ずんだもち	黄	大豆
		エネルギー 753kcal		たんぱく質 25.8g

食育の日・わ食の日

はっと汁・ずんだもち

宮城県の郷土料理である「はっと」は、小麦粉を練って作ります。地域によってその呼び方や形に違いがあり、宮城県の北の方でよく食べられるものは、薄く延ばしたものです。ツルツル、モチモチとした食感が特徴です。

また、宮城県ではもちを食べる機会が多く、くろみを使った「くるみもち」や「ごまもち」、「納豆もち」などいろいろな食べ方があります。中でも、すりつぶした枝豆と砂糖を混ぜたあんで食べる「ずんだもち」は宮城県を代表する郷土料理の一つです。

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	スパイシーチキン	とりにく トウバンジャン こいくちしょうゆ おろししょうが カレーこ さんおんとう でんぷん	赤 赤 黄 黄	鶏肉 大豆 小麦 大豆
17日 (木)	ひじきとれんこんのサラダ	ひじき れんこん にんじん えだまめ ツナ(あぶらづけ) こいくちしょうゆ さんおんとう フレッシュレタス	赤 緑 緑 赤 赤 黄	大豆 大豆 小麦 大豆
しよくいくのひ・わしよくのひ	かぶとベーコンのクリームスープ	ベーコン ごまつな にんじん たまねぎ かぶ しめじ ぎゅうにゅう だししょうゆ しょうしんこ バター コンソメスープ しお こしょう	赤 赤 緑 緑 赤 赤 黄 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 乳 乳 乳 小麦 大豆 鶏肉
		エネルギー 613kcal		たんぱく質 31.7g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ちくさやき	たまご ツナ(あぶらづけ) たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ さんおんとう しお うすくちしょうゆ せいしゆ だしのもと こめあぶら でんぷん	赤 赤 緑 緑 緑 黄 黄	卵 大豆 小麦 大豆 そば
18日 (金)	きんときにまめ	きんときにまめ	赤	大豆
しよくいくのひ・わしよくのひ	ごもくじる	あつあげ カツほうれんそう きりぼしだいこん わかめ まめふ だしのもと せいしゆ うすくちしょうゆ みりん しお	赤 緑 赤 黄 黄	大豆 小麦 そば 小麦 大豆
		エネルギー 650kcal		たんぱく質 23.8g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	あつあげのちゅうかに	あひびミンチ あつあげ たまねぎ チンゲンサイ たけのこ にんじん とうもろこし おろししょうが おろしにんにく こしょう こいくちしょうゆ オイスターソース しお でんぷん ごまあぶら ちゅうかスープ	赤 赤 赤 緑 緑 黄 黄	牛肉 豚肉 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆
21日 (月)	ながいもあげ	ながいもあげ こめあぶら	黄 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
しよくいくのひ・わしよくのひ	もやしのごまずいため	もやし にんじん しるいりごま うすくちしょうゆ さんおんとう こめず こめあぶら	緑 緑 黄 黄	小麦 大豆
		エネルギー 728kcal		たんぱく質 22.0g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	かつおのケチャップソース	かつお(かきざり) でんぷん こめあぶら トマトケチャップ トマトベースソース ウスターソース さんおんとう あかワイン でんぷん	赤 赤 黄 黄	大豆
22日 (火)	グリーンサラダ	きゅうり キャベツ チキンハム こめあぶら イタリアンドレッシング	緑 赤 赤 黄	鶏肉
しよくいくのひ・わしよくのひ	オニオンスープ	たまねぎ えだまめ にんじん ソテーオニオン こめごまカロロ コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	緑 赤 赤 黄	大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 579kcal		たんぱく質 28.0g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	しろみぎかなフライ	しろみぎかなフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
24日 (木)	パンネときこのソテー	マカロニ(パンネ) たまねぎ えりんぎ しめじ さいやんげん ウスターソース コンソメスープ しお こしょう さんおんとう おろしにんにく オリーブオイル	黄 緑 緑 緑 黄	小麦 小麦 大豆 鶏肉
しよくいくのひ・わしよくのひ	ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ グリーンピース セロリ ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんとう	赤 赤 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
		エネルギー 604kcal		たんぱく質 24.8g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ふゆやさいカレー	ぶたにく こめあぶら あかワイン さいとも たまねぎ にんじん れんこん カレールウ リンゴピューレ トマトケチャップ ウスターソース こしょう	赤 赤 黄 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご
25日 (金)	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー カリフラワー ササミ わふうドレッシング	緑 赤 赤 黄	鶏肉
しよくいくのひ・わしよくのひ	みかんゼリー	みかんゼリー	黄	
		エネルギー 687kcal		たんぱく質 20.5g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さんまのみそに	さんまのみそに	赤	大豆
28日 (月)	ごまつのおひたし	ごまつな にんじん えのきたけ だししょうゆ	赤 赤 黄	大豆 小麦 大豆
しよくいくのひ・わしよくのひ	おでん	とりにく あつあげ ボールさつまあげ かかこんやく じゃがいも だいこん にんじん ざらめ だしのもと せいしゆ こいくちしょうゆ	赤 赤 赤 黄 緑 黄	鶏肉 大豆 そば 小麦 大豆
		エネルギー 699kcal		たんぱく質 27.9g

【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(21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(21品目)	あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・アーモンド・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 0743-78-1510
○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。

【献立のマークについて】

- …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かます。
- …スプーンがつかます。
- …魚の日です。骨に注意して、しっかりとんで食べましょう。

【栄養三色】

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。

赤…おもに体を作るもとになるもの
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

【今月の平均栄養量】

1食分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンB6 mg	ビタミンC mg
654	25.5	19.1	354	3.6	223	0.50	0.53	23

