



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)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	2日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ごはん	ごはん	黄	
	パオズ(2こ)	パオズ	赤	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	いむしのかぼやき	いむし(でんぶんつき)	赤	乳	
	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 せししゆ 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	かぼちゃのそぼろに	あいびきミンチ かぼちゃ グリーンピース にんじん こめあぶら せししゆ だしのもと うすくちしょうゆ ざらめ	黄	小麦 大豆	
	はるさめスープ	ぶたにく にんじん たまねぎ たけのこ しるねぎ はるさめ こめあぶら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ せししゆ こしょう	赤 緑 緑 緑 黄	豚肉	せつぶん	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	黄	大豆	
		エネルギー 592kcal		たんぱく質 24.9g		ふくまめ	くろたけのふくまめ	赤	大豆

### 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。



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
3日 (木)	きなこあげパン	ミニコッペパン こめあぶら きなこ グラニューとう しお	黄 黄 赤	小麦 大豆	4日 (金)	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
	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 おろしにんにく 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 緑 緑 緑 黄	豚肉	さんまのみそに	さんまのみそに	赤	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	こまつなのおひたし	こまつな にんじん えのきたけ だししょうゆ	緑 緑 緑	小麦 大豆	
	ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳	おでん	とりく あつあげ ボールさつまあげ かくこんにやく じゃがいも だいこん にんじん ざらめ だしのもと せししゆ こいくちしょうゆ	赤 赤 赤 黄 黄 緑 緑 黄	鶏肉 大豆	
		エネルギー 522kcal		たんぱく質 24.3g		ふくまめ	くろたけのふくまめ	赤	大豆

**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 1/4コ  
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  
サラダ油 } 少々  
塩 }  
こしょう }

**【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野菜がやわらかくになったら、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、8日(火)に登場するよ!

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
8日 (火)	こめごパン	こめごパン	黄	乳 小麦	9日 (水)	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
	カルツォーネ	カルツォーネ こめあぶら	黄 黄	小麦 牛肉 大豆 鶏肉	ホキのくろずあん	ホキ(でんぶんつき) こめあぶら くろず こいくちしょうゆ さんおんとう みりん	赤 黄 黄	小麦 大豆	
	きのこのソテー	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	さやいんげんのヒリからいため	さやいんげん にんじん うすくちしょうゆ さんおんとう せししゆ こめあぶら トウバンジャン しるいりごま	緑 緑 黄	小麦 大豆	
	かぼちゃのミルクコンソメ	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 とうろく なまクリーム だっしふんにゅう しるワイン こめあぶら しお	赤 緑 緑 黄 赤 赤 赤 赤 赤 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ちゅうかスープ	やきふた にら もやし とうふ たけのこ こめあぶら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ せししゆ こしょう	赤 緑 緑 赤 黄	小麦 大豆 豚肉 大豆	
		エネルギー 621kcal		たんぱく質 26.7g			エネルギー 629kcal		たんぱく質 22.0g

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
10日 (木)	せわりパン	せわりパン	黄	乳 小麦	14日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ごはん	ごはん	黄	
	フランクフルト	フランクフルト	赤	豚肉	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳	
	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	赤	豚肉	あつあげのちゅうかに	あいびきミンチ 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 おろししょうゆ 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	赤 赤 緑 緑 緑 緑	牛肉 豚肉 大豆	
	ポイルキャベツ	キャベツ	緑		ながいもあげ	ながいもあげ こめあぶら	黄	小麦 大豆 鶏肉	
	スープカレー	とりく にんじん たまねぎ じゃがいも こめあぶら おろしにんにく ガーリック リンゴビニレ カレーウ カレーこ コンソメスープ スープストック とりがらす(えきたい)	赤 緑 緑 黄	鶏肉	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	黄 黄 黄	小麦 大豆 鶏肉	
	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			黄	大豆	
		エネルギー 760kcal		たんぱく質 28.5g			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
15日 (火)	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(かくぎり) でんぶん 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 でんぶん	赤 黄 黄	大豆
	グリーンサラダ	きゅうり キャベツ チキンム こめあぶら イタリアントレッシング	緑 赤 黄	鶏肉
	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 こめマカロニ コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	緑 緑 赤 黄	大豆
		エネルギー 579kcal		たんぱく質 28.0g



Table for Feb 16th (Water) menu. Columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Items include ごはん, ぎゅうにゅう, ささかまほこいそべあげ, はくさいのひびたし, はっとじる, ずんだもち.

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、くるみを使った「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。

Table for Feb 17th (Wood) menu. Columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Items include コッパパン, ぎゅうにゅう, しろみぎかなフライ, ペンネときのこのソテー, ミネストローネ.

Table for Feb 18th (Metal) menu. Columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Items include むぎいりごはん, ぎゅうにゅう, ふゆやさいかレー, プロッコリーサラダ, みかんゼリー.

Table for Feb 21st (Month) menu. Columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Items include ごはん, ぎゅうにゅう, いかのてりやき, ごぼうのごまあえ, だいこんのみそしる, やさいふりかけ.

Table for Feb 22nd (Fire) menu. Columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Items include しょくパン, ぎゅうにゅう, ツナそば, コンソメスープ, フルーツゼリーミックス, スライスチーズ.

Table for Feb 24th (Wood) menu. Columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Items include コッパパン, ぎゅうにゅう, スパイシーチキン, ひじきとれんこんのサラダ, かぶとベーコンのクリームスープ.

Table for Feb 25th (Metal) menu. Columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Items include むぎいりごはん, ぎゅうにゅう, ちくさやき, きんときにまめ, ごもくじる.

Table for Feb 28th (Month) menu. Columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Items include ごはん, ぎゅうにゅう, とりにくのたつたあげ(2こ), やさいいため, ながいものみそしる.

【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(21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。

【アレルギー表示対象品目】

Table with 2 columns: 表示義務つけ特定原材料(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・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 0743-78-1510
- ◎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、しっかりと食べて食べましょう。

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。

【栄養三色】

- 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どめるもの
- 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

Table with 10 columns: 1日あたり kcal, たんぱく質 g, 脂質 g, 加糖量 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. Values: 654, 25.5, 19.1, 354, 3.6, 223, 0.50, 0.53, 23

