

2022年 2月予定献立表



B献立(生駒小, 俵口小, 生駒東小, 生駒小, 桜ヶ丘小)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
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		7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	ぎゅうにゅう	赤	乳		ごはん	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		いわしのかばやき	いわし(でんぶんつき)	赤	小麦 大豆		さばのみぞれかけ	さば	赤	さば
	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		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 せいしゆ だしのもと うすくちしょうゆ ざらめ	黄			ほうれんそうのおかかえ	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	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 せいしゆ こしょう	赤 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		すましじる	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	赤 緑 赤 赤	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 赤 赤	大豆 大豆 さば
		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			エネルギー 652kcal		たんぱく質 23.2g
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		9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	ぎゅうにゅう	赤	乳		ごはん	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 黄	豚肉		さんまのみそに	さんまのみそに	赤	大豆		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	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	小麦 大豆 鶏肉		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		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 せいしゆ こしょう	赤 緑 赤 赤 黄	小麦 大豆 豚肉 大豆 ごま 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 せいしゆ こいくちしょうゆ	赤 赤 赤 黄 黄 緑 黄	鶏肉 大豆		エネルギー 522kcal		たんぱく質 24.3g	
		エネルギー 621kcal		たんぱく質 26.7g			サラダ油	塩	少々		エネルギー 629kcal		たんぱく質 22.0g	
8日 (火)	こめごはん	こめごはん	黄	乳 小麦	<div style="border: 2px dashed red; padding: 10px; text-align: center;"> <p>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ープ」</p> </div>					9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	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		【材料】(2~3人分)					【作り方】			
	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		たまねぎ 40g	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、プ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。			
	かぼちゃのミルクコンソープ	ベーコン かぼちゃ たまねぎ マカロニ(シェル) プロッコリー とうもろこし チーズ(シュレッド) コンソメスープ クリームコン ぎゅうにゅう とうふ 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		かぼちゃ 50g	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、プロッコリ 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。			
		エネルギー 621kcal		たんぱく質 26.7g		プロッコリー 1/8ふさ					給食用にアレンジ して、8日(火)に 登場するよ!			
		エネルギー 760kcal		たんぱく質 28.5g		コーン 大きじ2								
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		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		ごはん	ぎゅうにゅう	赤	乳		コッペパン	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		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	赤 赤 緑 緑 緑	牛肉 豚肉 大豆		かつおのケチャップソース	かつお(かくざり) 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
	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			ながいもあげ	ながいもあげ こめあぶら	黄			グリーンサラダ	きゅうり キャベツ チキンム こめあぶら イタリアンドレッシング	緑 赤 黄	鶏肉
	ポイルキャベツ	キャベツ	緑			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 緑 黄 黄	ごま 小麦 大豆		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 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	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 リンゴビュレ カレーウ カレーこ コンソメスープ スープストック とりガラスープ(えきたい)	赤 緑 緑 黄	鶏肉		エネルギー 728kcal		たんぱく質 22.0g		エネルギー 579kcal		たんぱく質 28.0g		

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。





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, みやぎけんのきょうどりょうり, ラッキーにんじんがはいつているよ!, 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, ツナそぼろ, 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

