

2022年 2月予定献立表



日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
1日 (火)	きな粉揚げパン	ミニコッパン ごめ油 きな粉 グラニュー糖 塩	5 6 1 5	小麦 大豆	2日 (水)	ごはん	ごはん	5		3日 (木)	コッパン	コッパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	豚肉のケチャップ炒め	豚肉 えりんぎ さやいんげん ソテーオニオン オリーブオイル 赤ワイン 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	1 4 3 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉		鶏肉のたつた揚げ(2個)	鶏肉 三温糖 こいくちしょうゆ みりん 清酒 おろししょうが でん粉 ごめ油	1 5 5 5 5	鶏肉 小麦 大豆		ホキの黒酢あん	ホキ(でん粉付) ごめ油 黒酢 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん	1 6 1 5	小麦 大豆
	スープ煮	ウイナー じゃがいも たまねぎ にんじん 大根 ごめ油 コンソメスープ 塩 こしょう うすくちしょうゆ	1 5 4 3 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉		野菜炒め	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 ごめ油	4 4 4 5 6	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		さやいんげんのピリ辛炒め	さやいんげん にんじん うすくちしょうゆ 三温糖 清酒 ごま油 トウバンジャン 白いりごま	3 3 5 6 6	小麦 大豆 ごま 大豆 大豆
ヨーグルト	ヨーグルト	2	乳	すまし汁	たまねぎ とうふ えのきたけ ねぎ わかめ だしの素 うすくちしょうゆ みりん	4 1 4 3 2	大豆 さば 小麦 大豆	中華スープ	焼き豚 にら もやし とうふ たけのこ ごま油 中華スープ うすくちしょうゆ 清酒 こしょう	1 3 4 1 4 6	小麦 大豆 豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆			
エネルギー 609kcal				たんぱく質 28.0g	エネルギー 852kcal				たんぱく質 31.1g	エネルギー 770kcal				たんぱく質 31.1g
3日 (木)	コッパン	コッパン	5	乳 小麦	4日 (金)	ごはん	ごはん	5		7日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	パオズ(2個)	パオズ	1	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		鶏肉のたつた揚げ(2個)	鶏肉 三温糖 こいくちしょうゆ みりん 清酒 おろししょうが でん粉 ごめ油	1 5 5 5 5	鶏肉 小麦 大豆		ホキの黒酢あん	ホキ(でん粉付) ごめ油 黒酢 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん	1 6 1 5	小麦 大豆
	チンゲンサイのオイスターソース煮	あつあげ チンゲンサイ もやし ごめ油 三温糖 でん粉 中華スープ 清酒 こいくちしょうゆ オイスターソース 塩 こしょう	1 3 4 6 5 5	大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆		野菜炒め	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 ごめ油	4 4 4 5 6	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		さやいんげんのピリ辛炒め	さやいんげん にんじん うすくちしょうゆ 三温糖 清酒 ごま油 トウバンジャン 白いりごま	3 3 5 6 6	小麦 大豆 ごま 大豆 大豆
春雨スープ	豚肉 にんじん たまねぎ たけのこ 白ねぎ 春雨 ごま油 中華スープ うすくちしょうゆ 清酒 こしょう	1 3 4 4 5 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆	長いものみそ汁	長いも ねぎ にんじん たまねぎ うすあげ だしの素 みそ	5 3 3 4 1	やまいも 大豆 さば 大豆	中華スープ	焼き豚 にら もやし とうふ たけのこ ごま油 中華スープ うすくちしょうゆ 清酒 こしょう	1 3 4 1 4 6	小麦 大豆 豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆			
エネルギー 770kcal				たんぱく質 31.1g	エネルギー 809kcal				たんぱく質 28.2g	エネルギー 739kcal				たんぱく質 25.7g
8日 (火)	背割りパン	背割りパン	5	乳 小麦	9日 (水)	ごはん	ごはん	5		10日 (木)	米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	フランクフルト	フランクフルト トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース とんかつソース でん粉	1 5	豚肉 小麦 大豆		さばのみぞれかけ	さば 大根おろし こいくちしょうゆ みりん 三温糖	1 4 5	さば 小麦 大豆		カルツォーネ	カルツォーネ ごめ油	5 6	小麦 牛肉 大豆 鶏肉
	ポイルキャベツ	キャベツ	4			ほうれん草のおかか和え	ほうれん草 にんじん えのきたけ かつお節 だししょうゆ	3 3 4 1	小麦 大豆		小松菜のソテー	小松菜 にんじん えりんぎ うすくちしょうゆ コンソメスープ ブラックペッパー ごめ油	3 3 4 6	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉
スープカレー	鶏肉 にんじん たまねぎ じゃがいも ごめ油 おろしにんにく リンゴピューレ カレー粉 コンソメスープ スープストック 鶏ガラスープ(液体)	1 3 4 5 6	鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 大豆 豚肉 鶏肉	赤だし	とうふ たまねぎ にんじん わかめ 赤みそ みそ だしの素	1 4 3 2 1 1	大豆 小麦 大豆 さば	かぼちゃのミルクコンスープ	ベーコン かぼちゃ たまねぎ マカロニ(シエル) プロッコリー とうもろこし チーズ(シユレド) コンソメスープ クリームコーン 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 白ワイン ごめ油 塩	1 3 4 3 4 2 4 2 2 6	豚肉 小麦 小麦 小麦 大豆 鶏肉 乳 小麦 大豆 鶏肉 乳 乳 乳			
バレンタインデザート	バレンタインカップケーキ	5	大豆	エネルギー 808kcal				たんぱく質 29.0g	エネルギー 791kcal				たんぱく質 33.4g	
14日 (月)	ごはん	ごはん	5		15日 (火)	食パン	食パン	5	乳 小麦	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スープ」			
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		【材料】(2~3人分)	【作り方】		
	いかの照り焼き	いかの照り焼き	1	小麦 いか 大豆		ツナそば	ツナ(水煮) 大豆(クラッシュ) にんじん ごぼう おろししょうが 三温糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん 清酒	1 1 3 4 5	大豆 小麦 大豆 小麦 大豆		たまねぎ 40g かぼちゃ 50g プロッコリー 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	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。 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、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。		
	ごぼうのごま和え	ごぼう にんじん だししょうゆ 白すりごま 白いりごま	4 3 6 6	小麦 大豆 ごま		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	4 3 4 4	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		サラダ油 少々 塩 少々 こしょう 少々	給食用にアレンジして、10日(木)に登場するよ!		
大根のみそ汁	大根 とうふ たまねぎ にんじん ねぎ だしの素 みそ	4 1 4 3 3 1	大豆 さば 大豆	フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ 野菜ゼリー	4 5	もも りんご オレンジ りんご	スライスチーズ	スライスチーズ	2	乳			
エネルギー 668kcal				たんぱく質 24.7g	エネルギー 810kcal				たんぱく質 34.1g					

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。豆まきに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、せっかく追い払っ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	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
16日 (水)	ごはん	ごはん	5		17日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	笹かまぼこの磯辺揚げ	笹かまぼこ 天ぷら粉 青のり粉 ごめ油	1 5 2 6	小麦 大豆		スパイシーチキン	鶏肉 トウバンジャン こいくちしょうゆ おろししょうゆ カレー粉 三温糖 でん粉	1 5 5	鶏肉 大豆 小麦 大豆
	白菜の煮びたし	白菜 にんじん うすあげ だし こいくちしょうゆ 三温糖 みりん	4 3 1 5	大豆 さば 小麦 大豆		ひじきとれんこんのサラダ	ひじき れんこん にんじん 枝豆 ツナ(油漬け) こいくちしょうゆ 三温糖 フレンチドレッシング	2 4 3 4 1 5 6	大豆 大豆 小麦 大豆
はっと汁	はっと 豚肉 にんじん ラッキーにんじん 大根 しめじ 焼きか ねぎ みりん うすくちしょうゆ だし でん粉	5 1 3 3 4 4 5 3 5	小麦 豚肉 小麦 大豆 さば	かぶとベーコンのクリームスープ	ベーコン 小松菜 にんじん たまねぎ かぶ しめじ 牛乳 脱脂粉乳 上新粉 バター コンソメスープ 塩 こしょう	1 3 3 4 4 2 2 5 6	豚肉 乳 乳 小麦 大豆 鶏肉		
ずんだもち	ずんだもち	5	大豆						
エネルギー 872kcal				たんぱく質 30.0g	エネルギー 829kcal				たんぱく質 37.5g

### 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あげる「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	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
18日 (金)	麦入りごはん	ごはん 麦	5 5		21日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	五目厚焼卵	五目厚焼卵	1	卵 小麦 大豆 鶏肉		厚揚げの中華煮	合びきミンチ 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 塩	1 1 4 3 4 4 4 5 6	牛肉 豚肉 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆
	ささみと小松菜のゆず和え	ササミ 小松菜 にんじん ゆず果汁 うすくちしょうゆ 三温糖 みりん 塩昆布	1 3 3 4 5 2	鶏肉 小麦 大豆 小麦 大豆		長いも揚げ	長いも揚げ ごめ油	5 6	やまいも
けんちん汁	あつあげ 里いも ごぼう 切り干し大根 えのきたけ だしの素 清酒 うすくちしょうゆ みりん 塩 でん粉	1 5 4 4 4 4 5	大豆 さば 小麦 大豆	もやしのごま酢炒め	もやし にんじん 白いりごま うすくちしょうゆ 三温糖 米酢 ごめ油	4 3 6 5 6	ごま 小麦 大豆		
エネルギー 695kcal				たんぱく質 24.3g	エネルギー 868kcal				たんぱく質 26.1g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
24日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	25日 (金)	麦入りごはん	ごはん 麦	5 5	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	白身魚フライ	白身魚フライ ごめ油	1 6	小麦 大豆		冬野菜カレー	豚肉 ごめ油 赤ワイン 里いも 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	1 6 5 4 3 4 4 4	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご
	ペンネときのこのソテー	マカロニ(ペンネ) たまねぎ えりんぎ しめじ さやいんげん ウスターソース コンソメスープ 塩 こしょう 三温糖 おろしにんにく オリーブオイル	5 4 4 4 3 5 6	小麦 小麦 大豆 鶏肉		コーンコロッケ	コーンコロッケ ごめ油	4 6	小麦 大豆
ミネストローネ	ベーコン じゃがいも にんじん たまねぎ セロリ ホールトマト ごめ油 コンソメスープ 塩 こしょう 三温糖	1 5 3 4 4 3 6 5	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー カリフラワー ササミ 和風ドレッシング	3 4 1 6	鶏肉		
エネルギー 777kcal				たんぱく質 30.3g	エネルギー 916kcal				たんぱく質 26.2g

#### 【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 0743-73-3141

◎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。
- …はしの日です。
- …魚の日です。骨に注意して、しっかりとって食べましょう。

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。

#### 【栄養六群】

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

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加砂糖 mg	鉄 mg	ナトリウム μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
797	30.0	22.3	382	4.4	256	0.60	0.58	30

