

2023年 2月予定献立表

B献立(生駒台小, 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 (水)	ごはん	ごはん	黄		2日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	3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		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳					
	いわしのかば焼き	いわし(でんぶんつき) こめあぶら おろししょうが こいくちしょうゆ さんおんとう	赤 黄	小麦 大豆		ハッシュドビーフ	ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース こめあぶら ハヤシルウ デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース あかワイン さんおんとう しお こしょう	赤 黄 緑 緑 黄	牛肉		小麦 大豆 豚肉 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン	ごもくあつやきたまご	ごもくあつやきたまご	赤	卵 小麦 大豆 鶏肉				
	くきわかめのいために	ぶたにく くきわかめ にんじん こいくちしょうゆ さんおんとう ごまあぶら	赤 赤 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 ごま		コーンコロッケ	コーンいりコロッケ こめあぶら	黄	小麦 大豆		ぶたにくのはりはり	ぶたにく みずな うずあげ しめじ だいこん にんじん しろねぎ おろししょうが だしのもと うすくちしょうゆ みりん	赤 赤 緑 緑 黄	豚肉 大豆	とうふのみそ	とうふ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ みそ だしのもと	赤 緑 緑 緑 赤	大豆 さば	ふたにくのはりはり
ふくまめ	くろだいのふくまめ	赤	大豆	キャロットラペ	にんじん たまねぎ イタリアンドレッシング	緑 黄	小麦 大豆	いこまでとれた だいこんだよ!	いこまでとれた だいこんだよ!	緑 黄	大豆	ふくまめ	ふくまめ	赤	大豆				
	エネルギー 672kcal		たんぱく質 28.2g			エネルギー 674kcal		たんぱく質 22.8g			エネルギー 633kcal		たんぱく質 23.5g						

節分献立

2月3日(金)は「節分」で、暦の上で冬から春に変わる「立春」の前日です。

昔は、立春を一年の始まりと考えていて、節分には「春から始まる新しい一年が、悪いことのない良い一年になりますように」と願いをこめた、いろいろな風習があります。

「豆まき」…季節の変わり目には病気が災害などが起こりやすいと考えられていて、病気を災害などを「鬼」に見立て、豆をまいて追ひ払います。

「柊 鱒」…焼いた「いわし」の頭を柊の枝にさして玄関に飾ります。いわしのおいと柊の葉のトゲを、鬼などの悪いものが嫌がって入ってこないといわれています。

1日(水)の給食には、「いわしのかば焼き」と生駒市産の黒豆を使った「福豆」が登場します。



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
6日 (月)	ごはん	ごはん	黄		7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		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ちくわのてんぷら	ミニちくわ てんぷらこ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆		ミートボール(2こ)	ミートボール	赤	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご
	れんこんのきんぴら	れんこん にんじん ごまあぶら だしのもと さんおんとう せししゆ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	緑 黄 黄	ごま さば		セロリとキャベツのサラダ	セロリ キャベツ にんじん コールスロードレッシング	緑 緑 黄	
ながいものみそ	たまねぎ ねぎ ながいも なめこ つきこんやく みそ だしのもと	緑 黄 黄 赤	やまいも 大豆 さば	クリームシチュー	とりにく たまねぎ じゃがいも にんじん えだまめ えりんぎ こめあぶら バター ごまご コンソメスープ ぎゅうにゅう なまクリーム だししょうゆ しろワイン こしょう こめあぶら しお とうにゅう	赤 黄 黄 緑 緑 黄 黄 赤 赤	鶏肉 大豆 乳 小麦 大豆 鶏肉 乳 乳		
なつとう	なつとう	赤	小麦 大豆				黄	大豆	
	エネルギー 674kcal		たんぱく質 23.4g			エネルギー 624kcal		たんぱく質 24.2g	

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
香分小学校 4年 内田 陽南子さん

「家族に食べてほしい野菜たっぷり朝食メニュー」というテーマにぴったりの内田さんのメニューの中から3つが給食に登場します!

「さばの塩焼き」

【材料】(2人分)
・塩さば 2切

【作り方】
①塩さばを焼く。
②皿に盛り付け、完成。

「小松菜のおひたし」

【材料】(2人分)
・小松菜 1株
・かつお節 適量
・しょうゆ 適量

【作り方】
①小松菜をゆで、しぼる。
②皿に盛り付け、かつお節をのせる。
③しょうゆをかけ、完成。

「具だくさんみそ汁」

【材料】(2人分)
・にんじん 1/2本
・たまねぎ 1/2個
・小松菜 2枚
・乾燥わかめ 小さじ1
・油揚げ 1枚
・みそ 大さじ2
・だし 少々
・水 400ml

【作り方】
①鍋に水とだしの素を入れる。
②たまねぎをうす切り、にんじんをいちょう切りして入れる。
③沸騰したら、油揚げ、乾燥わかめを入れる。
④みそを入れる。
⑤ゆでた小松菜をトッピングし、完成。

給食用にアレンジして、8日(水)に登場するよ!

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
8日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さばのしお焼き	しおさば	赤	さば
	こまつなのおひたし	こまつな にんじん もやし かつおぶし だししょうゆ	緑 緑 赤	小麦 大豆
くだくさんみそ	にんじん たまねぎ はくさい わかめ うずあげ みそ だしのもと	緑 緑 赤 赤	大豆 大豆 さば	
	エネルギー 582kcal		たんぱく質 25.0g	

食育の日・わ食の日

石狩汁と いももち

2月、北海道の郷土料理「石狩汁」と「いももち」が登場します。

北海道の石狩地方には、「石狩鍋」という郷土料理があります。さけで有名な石狩川では、江戸時代からさけ漁が行われていました。大漁を祝う際に、漁師たちがとれたてのさけをみそ汁に入れ食べたのが始まりだそうです。

給食では、「石狩汁」にアレンジしています。

「いももち」は、北海道を代表する農産物であるじゃがいもを使った郷土料理です。蒸したじゃがいもに片栗粉を加え混ぜ、平たく丸めて焼いたり揚げたりする料理です。少ない材料で簡単に作ることができるので、北海道ではおかずだけでなく、おやつとしてもよく食べられています。

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
10日 (金)	ごはん	ごはん	黄		13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
	ぶたにくのソースいため	ぶたにく もやし さやいんげん きりぼしだいこん こめあぶら コンソメスープ とんかつソース ウスターソース しお こしょう	赤 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉		さわらのさいきょうやき	さわらのさいきょうやき	赤	大豆
	いももち	いももち こめあぶら	黄			こまつなのおひたし	こまつな にんじん しおこんぶ だししょうゆ	緑 赤	小麦 大豆 小麦 大豆
いしかり	さけ(かきり) うずあげ キャベツ にんじん ラッキーにんじん たまねぎ つきこんやく しろねぎ しろみそ みそ せししゆ だしのもと	赤 赤 緑 緑 黄 赤	さけ 大豆 大豆 大豆	すましじる	たまねぎ えのきたけ みつば とうふ ちらしかまぼこ だしパック うすくちしょうゆ しお	緑 赤 赤	大豆 小麦 大豆		
	エネルギー 685kcal		たんぱく質 26.2g			エネルギー 579kcal		たんぱく質 23.9g	



Table for February 14th (火) and 15th (水). Columns include Date, Dish Name, Ingredients, Allergens, and Nutritional Info. Dishes include コッペパン, ハンバーグ, はなやさいのガーリックソテー, ささみのレモンスープ, パレンタインデザート, ごはん, ぎゅうにゅう, いかてんのなんばんづけ, ひじきとだいずのもの, かきたまじる.

Table for February 17th (金) and 20th (月). Columns include Date, Dish Name, Ingredients, Allergens, and Nutritional Info. Dishes include ごはん, ぎゅうにゅう, ぶりのこみやき, だいらんべつ, あかだし, ごはん, ぎゅうにゅう, ぶり, いりたまご, ごもじる.

Table for February 22nd (水) and 24th (金). Columns include Date, Dish Name, Ingredients, Allergens, and Nutritional Info. Dishes include ごはん, ぎゅうにゅう, ぶたにくとたかなのいためもの, あげたこやき(2こ), すいとん, のりふりかけ, ごはん, ぎゅうにゅう, トンカツ, にゅうめん, いはかん.

Table for February 28th (火). Columns include Date, Dish Name, Ingredients, Allergens, and Nutritional Info. Dishes include しよびん, ぎゅうにゅう, ビーンズドライカレー, スライスチーズ, オニオンスープ, ゆずゼリーミックス.

【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基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。
○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。

【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人1日: kcal 661, たんぱく質 g 25.3, 脂質 g 19.8, 加糖A mg 345, 鉄 mg 2.9, 1日ノル当量 ug 208, 1日B1 mg 0.56, 1日B2 mg 0.52, 1日C mg 17

- 【献立のマークについて】
🐷…地産地消(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。
🍴…はしがつきます。
🍴…スプーンがつきます。
🐟…魚の日です。骨に注意して、しっかりとんで食べましょう。

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地産地消(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○(マル)な食事、和食などのことを意味します。

