

# 2023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 (水)	ごはん	ごはん	5		2日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	3日 (金)	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	
	五目厚焼卵	五目厚焼卵	1	卵 小麦 大豆 鶏肉		ハッシュビーフ	牛肉 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 こめ油	1 5 4 3 4 4 6	牛肉		いわしのかば焼き	いわし(てん粉付) こめ油 おろししょうが こいくちしょうゆ 三温糖 清酒 みりん でん粉	1 6 5 5	小麦 大豆	
	高野豆腐の煮物	高野豆腐 ちくわ にんじん 枝豆 三温糖 だしの素 うすくちしょうゆ みりん	1 1 3 4 5	大豆 小麦 大豆		生駒市産の にんじんだよ!	デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 三温糖 塩 こしょう	5	小麦 大豆 豚肉 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン		茎わかめの炒め煮	豚肉 くわかめ にんじん こいくちしょうゆ 三温糖 ごま油	1 2 3 5 6	豚肉 小麦 大豆 ごま	
豚肉のはりはり汁	豚肉 水菜 うすあげ しめじ 大根 にんじん おろししょうが だしの素 うすくちしょうゆ みりん	1 3 1 4 4 3	豚肉 大豆	生駒市産の 大根だよ!	コーンコロッケ	コーン入りコロッケ こめ油	5 6	小麦 大豆	とうふのみそ汁	とうふ たまねぎ しめじ ねぎ みそ だしの素	1 4 4 3 1	大豆			
	エネルギー 735kcal			たんぱく質 26.7g		エネルギー 868kcal			たんぱく質 28.9g		エネルギー 762kcal			たんぱく質 30.9g	
6日 (月)	ごはん	ごはん	5		7日 (火)	アップルパン	アップルパン	5	乳 小麦 りんご	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や災害などが起こりやすいと考えられていて、病気や災害などを「鬼」に見立て、豆をまいて追い払います。 「柊 鯛」…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。  3日(金)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。	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	
	鶏肉のねぎ塩だれ	鶏肉 白ねぎ おろしにんにく おろししょうが ごま油 清酒 うすくちしょうゆ 三温糖 みりん 塩 ブラックペッパー でん粉	1 4 6 5	鶏肉 ごま 小麦 大豆		かつおフライ	かつおフライ こめ油	1 6	小麦 大豆		ぶり	ぶり 清酒 こいくちしょうゆ 三温糖 ゆず果汁 米酢 でん粉	1 4 5	小麦 大豆	
	ちりめんたこあん	きざみたこあん ちりめんじゃこ 白いりごま こめ油 三温糖 こいくちしょうゆ みりん 清酒	4 2 6 5	大豆 ごま 小麦 大豆		れんこんの洋風ソテー	れんこん とうもろこし オリーブオイル こいくちしょうゆ コンソメスープ ブラックペッパー	4 4 6	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉		大根のべっこう煮	豚肉 大根 にんじん 角こんにやく だしの素 三温糖 みりん 清酒 こいくちしょうゆ こめ油	1 4 3 5 6	豚肉 小麦 大豆	
じゃがいものみそ汁	じゃがいも うすあげ たまねぎ わかめ だしの素 みそ	5 1 4 2 1	大豆 さば 大豆	コンソメスープ	ウィンナー にんじん たまねぎ かぶ 枝豆 コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	1 3 4 4	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	赤だし	とうふ まめふ わかめ えのきたけ ねぎ 赤みそ みそ だしの素	1 5 2 4 3 1	大豆 小麦 大豆 大豆 さば				
	エネルギー 811kcal			たんぱく質 33.3g		エネルギー 895kcal			たんぱく質 33.2g		エネルギー 798kcal			たんぱく質 33.0g	
8日 (水)	ごはん	ごはん	5		9日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	10日 (金)	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	
	トンカツ	トンカツ こめ油	1 6	小麦 豚肉		ハンバーグ	ハート型ハンバーグ 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	大豆 鶏肉 豚肉		ぶりの香味焼き	ぶり 清酒 こいくちしょうゆ 三温糖 ゆず果汁 米酢 でん粉	1 4 5	小麦 大豆	
	卵とじ丼の具	卵 たまねぎ にんじん みつば うすくちしょうゆ 三温糖 だしの素	1 4 3 3 5	卵 小麦 大豆		花野菜のガーリックソテー	カリフラワー ブロッコリー とうもろこし ソテー オニオン オリーブオイル コンソメスープ おろしにんにく ブラックペッパー	4 3 4 4 6	小麦 大豆 鶏肉		大根のべっこう煮	豚肉 大根 にんじん 角こんにやく だしの素 三温糖 みりん 清酒 こいくちしょうゆ こめ油	1 4 3 5 6	豚肉 小麦 大豆	
にゅうめん	ふしそめん かまぼこ うすあげ たまねぎ しめじ ねぎ だしの素 うすくちしょうゆ	5 1 1 4 4 3	小麦 大豆	ささみのレモンスープ	ササミ たまねぎ にんじん えりんぎ パセリ レモン汁 コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	1 4 4 4 3 4	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	赤だし	とうふ まめふ わかめ えのきたけ ねぎ 赤みそ みそ だしの素	1 5 2 4 3 1	大豆 小麦 大豆 大豆 さば				
いよかん	いよかん	4		バレンタインデザート	もちもちショコラ	5	大豆								
	エネルギー 840kcal			たんぱく質 28.5g		エネルギー 823kcal			たんぱく質 33.3g		エネルギー 798kcal			たんぱく質 33.0g	
13日 (月)	ごはん	ごはん	5		14日 (火)	きな粉揚げパン	ミニコッペパン こめ油 グラニュー糖 きな粉 塩	5 6 5 1	小麦 大豆	15日 (水)	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	
	いか天の南蛮漬け	いかの天ぷら こめ油 白ねぎ 三温糖 米酢 みりん こいくちしょうゆ ごま油	1 6 4 5 6	小麦 いか 小麦 大豆 ごま		牛乳	牛乳	2	乳		さわらの西京焼き	さわらの西京焼き	1	大豆	
	ひじきと大豆の煮物	ひじき 大豆 にんじん だしの素 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん	2 1 3 5	大豆 小麦 大豆		イタリアンスパゲティ	スパゲティ ウィンナー たまねぎ にんじん ピーマン えりんぎ 赤ワイン 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース とんかつソース オリーブオイル	5 1 4 3 3 4 6	小麦 大豆 豚肉		小松菜の塩昆布和え	小松菜 にんじん 塩昆布 だしの素	3 3 2	小麦 大豆 小麦 大豆	
みそ汁	たまねぎ キャベツ しめじ 焼きふ ねぎ みそ だしの素	4 4 4 5 3 1	大豆 小麦 大豆 さば	ごぼうサラダ	ごぼう 枝豆 ごまドレッシング	4 4 6	大豆 小麦 大豆 ごま	すまし汁	たまねぎ えのきたけ みつば とうふ ちらしかまぼこ・梅 だしパック うすくちしょうゆ 塩	4 4 3 1 1	大豆 小麦 大豆				
	エネルギー 802kcal			たんぱく質 24.9g		エネルギー 697kcal			たんぱく質 23.7g		エネルギー 680kcal			たんぱく質 28.2g	

# 2023年 2月予定献立表

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
16日 (木)	食パン	食パン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	ビーンズドライカレー	豚ミンチ おろししょうが おろしんにく 塩 こしょう 赤ワイン たまねぎ にんじん ミックス豆 ひよこ豆 こめ油 カレー粉 コンソメスープ トマトケチャップ ウスターソース とんかつソース 三温糖	1 4 3 1 1 6	豚肉 大豆
	スライスチーズ	スライスチーズ	2	乳
	オニオンスープ	ベーコン たまねぎ とうもろこし ソテーオニオン 米粉マカロニ コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	1 4 4 4 5	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	ゆずゼリーミックス	ゆずゼリー ミックスフルーツ	5 4	小麦 大豆 もも りんご
	エネルギー 952kcal		たんぱく質 38.5g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
17日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	豚肉のソース炒め	豚肉 もやし さやいんげん 切り干し大根 ごめ油	1 4 3 4 6	豚肉
	いももち	いももち ごめ油	5 6	小麦 大豆 鶏肉
	石狩汁	さけ(角切) うすあげ キャベツ にんじん ラッキーにんじん 突こんにやく 白ねぎ 白みそ みそ 清酒 だしの素	1 4 1 3 3 5 4 1 1	さけ 大豆 大豆 大豆 さば
	エネルギー 800kcal		たんぱく質 31.5g	

## 食育の日・わ食の日

### 石狩汁 と いももち

2月は、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	栄養六群	アレルギー
20日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	豚肉と高菜の炒め物	豚肉 清酒 ごま油 にんじん もやし 高菜漬 白いりごま 三温糖 みりん うすくちしょうゆ	1 6 3 4 3 6 5	豚肉 小麦 大豆
	揚げたご焼き(3個)	たご焼き ごめ油	5 6	大豆
	すいとん	すいとん たまねぎ にんじん しめじ うすあげ 白ねぎ みりん だしの素 みそ	5 4 3 4 1 4 1	小麦 大豆 さば 大豆
	のりふりかけ	のりふりかけ		
	エネルギー 850kcal		たんぱく質 28.7g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
21日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	ミートボール(3個)	ミートボール	1	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご
	セロリとキャベツのサラダ	セロリ キャベツ にんじん コールスロドレッシング	4 4 3 6	
	クリームシチュー	鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん 枝豆 えりんぎ ごめ油 バター 小麦粉 コンソメスープ 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 白ワイン こしょう ごめ油 塩 豆乳	1 4 5 3 4 4 6 5 2 2 2 6 1	鶏肉 大豆 大豆 小麦 大豆 鶏肉 大豆
	エネルギー 839kcal		たんぱく質 32.0g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
22日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	そぼろ丼の具	合ひきミンチ おろししょうが 大豆(クラッシュ) グリーンピース 白いりごま 三温糖 こいくちしょうゆ ごめ油	1 1 4 6 5 6	牛肉 豚肉 大豆 小麦 大豆
	炒り卵	炒り卵	1	卵 小麦 大豆
	五目汁	里いも 大根 にんじん えのきたけ 白ねぎ だしの素 うすくちしょうゆ みりん 清酒 でん粉	5 4 3 4 4 5	大豆 小麦 大豆 小麦 大豆
	エネルギー 864kcal		たんぱく質 29.5g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
24日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	さばの塩焼き	塩さば	1	さば
	小松菜のおひたし	小松菜 にんじん もやし かつお節 だししょうゆ	3 3 4 1	小麦 大豆
	具だくさんみそ汁	にんじん たまねぎ 白菜 わかめ うすあげ みそ だしの素	3 4 4 2 1 1	大豆 大豆 さば
	エネルギー 682kcal		たんぱく質 29.3g	

### 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  
老分小学校 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  
・だしの素 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、24日(金)に登場するよ!

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
27日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ちくわの天ぷら	ミニちくわ 天ぷら粉 ごめ油	1 5 6	小麦 大豆
	れんこんのきんぴら	れんこん にんじん ごま油 だしの素 三温糖 清酒 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	4 3 6 5	小麦 大豆 小麦 大豆
	長いものみそ汁	たまねぎ ねぎ 長いも なめこ 突こんにやく みそ だしの素	4 3 5 4 5	大豆 さば
	納豆	納豆	1	小麦 大豆
	エネルギー 787kcal		たんぱく質 26.2g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
28日 (火)	米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	春巻き	春巻き ごめ油	5 6	小麦 大豆 鶏肉 ごま
	チンゲンサイのじゃこ炒め	チンゲンサイ ちりめんじゃこ えりんぎ うすくちしょうゆ スープストック ごめ油	3 2 4 6	小麦 大豆 大豆 豚肉
	肉団子と春雨スープ	鶏肉団子 にんじん 白菜 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 おろししょうが 清酒 こしょう	1 3 4 4 4 5 6	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
	棒チーズ	棒チーズ	2	乳
	エネルギー 847kcal		たんぱく質 33.0g	

### 【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。  
(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。

### 【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

### 【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、しっかりかんで食べましょう。

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○(マル)な食事、和食などのことを意味します。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖量 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
807	30.2	23.8	375	3.6	234	0.68	0.57	20