



小学生メニューコンテスト	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
<p>優秀賞 給食センター賞 受賞メニュー 俵口小学校 5年 小嶋 莉紗 さん</p> <p>「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小嶋莉紗さんのメニューの中から野菜スープが給食に登場します!</p> <p>「やきたまごはん」 【材料】(2人分) ・卵 1個 ・ごはん 240g ・チーズ 40g ・ミニトマト 4個 ・ピーマン 1/2個 ・バター 10g ・しょうゆ 小さじ1~2 ・塩 少々</p> <p>【作り方】 ①バターを溶かし、溶いた卵に、しょうゆ、ごはん、塩とともに加え混ぜる。 ②耐熱皿にオーブンシートを引き①を入れる。 ③②の上にチーズ、ミニトマト、ピーマンをのせ、オーブントースターで焼く。(180℃で7~8分)</p> <p>「野菜スープ」 【材料】(2人分) ・トマト 1個 ・マッシュルーム 3個 ・玉ねぎ 1/2個 ・ミックスビーンズ 50g ・コーン 50g ・コンソメスープ 4g ・ブロッコリー(ゆで) 50g ・水 300ml</p> <p>【作り方】 ①鍋に水100mlと☆の食材を入れ、蓋をして弱火で10分間煮る。 ②残りの水200mlを加え、煮立ったらブロッコリーを加える。</p> <p>「季節のフルーツ」 【材料】(2人分) ・ぶどう 適量</p> <p>【作り方】 ①水で洗い血に盛りつける。</p> <p>給食用にアレンジして、1日(木)に登場するよ!</p>	コッパン	コッパン	黄	乳 小麦	1日 (木)	ごはん	ごはん	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳	2日 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
とりにく(レモンソースあげ(2))	とりにく おろししょうが せいしゅ でんぷん ごめあぶら レモン汁 こいくちしょうゆ さんおんとう でんぷん	赤	鶏肉	小麦 大豆	2日 (金)	おでん	とりにく あつあげ(大) ボールさつまあげ かかごんにゃく じゃがいも だいこん にんじん ざらめ だしのもと せいしゅ こいくちしょうゆ	赤 赤黄 赤黄 赤黄 赤黄 赤黄	鶏肉 大豆
れんこんのようふうソーテー	れんこん にんじん オリーブオイル こいくちしょうゆ おろしにんにく コンソメスープ ブラックペッパー	黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	小麦 大豆	小麦 大豆 鶏肉		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
やさいスープ	ベーコン たまねぎ ブロッコリー にんじん ミックスめめ マッシュルーム とうもろこし コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 緑 赤 緑 緑	豚肉 大豆	小麦 大豆 鶏肉		きんときにまめ	きんときにまめ	黄	卵 小麦 大豆
	エネルギー 666kcal		たんぱく質 27.6g			エネルギー 682kcal		たんぱく質 25.8g	

節分献立

「季節を分ける」という意味がある「節分」は、冬から春になる「立春」の前の日です。昔は立春を一年の始まりと考えていました。節分には「春から始まる新しい一年が、良い一年になりますように」と願う風習があります。

～ いわし・大豆 ～

節分献立では、「いわしのかば焼き」と「福豆」が登場します。

いわしや豆には邪気を払う力があると考えられており、いわしの頭と柊(ひいらぎ)を使って柊いわしにしたり、豆をまいたりして鬼を払います。

また、たんぱく質が豊富に含まれており、病気から体を守る働きを高めてくれます。元気に一年を過ごせるようにしっかり食べましょう。

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
5日 (月)	ごはん	ごはん	黄	乳 小麦
	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(でん粉付) ごめあぶら おろししょうが こいくちしょうゆ さんおんとう せいしゅ みりん でんぷん	赤 黄 黄 黄 黄	小麦 大豆
	きんぴらごぼう	ごぼう にんじん つきごんにゃく だしのもと さんおんとう こいくちしょうゆ ごまあぶら しろいりごま	緑 緑 黄 黄 黄	大豆
	とうふのみそ汁	とうふ たまねぎ しめじ にんじん わかめ ねぎ みそ だしのもと	赤 緑 緑 緑 赤 赤	大豆
	ふくまめ	くろだいのふくまめ	赤	大豆
	エネルギー 665kcal			たんぱく質 25.6g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
6日 (火)	コッパン	コッパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ミートボール(2)	ミートボール	赤	小麦 大豆 鶏肉 ごま
	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 ごめあぶら バター こむぎ コンソメスープ ぎゅうにゅう(調理用) なまクリーム だつふんにゅう しろワイン こしょう ごめあぶら しお とうにゅう	赤 赤 赤 黄 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄	鶏肉 大豆
	ゆずゼリーナタデココ	ゆずゼリー ナタデココ	黄 黄	
	エネルギー 700kcal			たんぱく質 26.1g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
7日 (水)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ヤンニョムチキン(2)	とりにく(でん粉付) ごめあぶら おろしにんにく こいくちしょうゆ さんおんとう コチュジャン トマトケチャップ みりん でんぷん	赤 黄 黄 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆
	ナムル	きりぼしだいこん にんじん にら ナムルドレッシング	緑 緑 緑 黄	大豆 豚肉
	ごもくスープ	やきふた たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こしょう	赤 緑 緑 緑 緑	小麦 大豆 豚肉
	エネルギー 680kcal			たんぱく質 23.2g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
8日 (木)	きなこあげパン	ミニコッパン ごめあぶら グラニューとう きなこ しお	黄 黄 黄 赤	小麦 大豆
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	イタリアンスパゲティ	スパゲティ ウイナー たまねぎ にんじん ピーマン しめじ あかワイン しお こしょう トマトケチャップ ワスターソース とんかつソース オリーブオイル	黄 赤 緑 緑 緑 緑	小麦 豚肉
	コーンとえだまめのソテー	とうもろこし えだまめ ブラックペッパー コンソメスープ ごめあぶら	緑 緑	大豆
	レモンゼリー	レモンゼリー	黄	
	エネルギー 588kcal			たんぱく質 18.9g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
9日 (金)	ごはん	ごはん	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さわらのてりやき	さわら せいしゅ こいくちしょうゆ さんおんとう みりん でんぷん	赤 黄 黄	小麦 大豆
	はくさいのしおこんぶあえ	はくさい にんじん もやし しろいりごま しおこんぶ だししょうゆ	緑 緑 緑 赤 赤	大豆
	かきたまじる	とうふ たまご たまねぎ しいたけ みつば でんぷん だしのもと うすくちしょうゆ	赤 赤 緑 緑 緑 黄	大豆 卵
	エネルギー 600kcal			たんぱく質 25.0g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
13日 (火)	コッパン	コッパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ハンバーグ	ハートがたハンバーグ トマトケチャップ さんおんとう ワスターソース とんかつソース でんぷん	赤 黄 黄	大豆 鶏肉 豚肉
	かいそうサラダ	ツナ(油漬け) わかめ きわかめ きゅうり しおドレッシング	赤 赤 赤 緑 黄	大豆 鶏肉 ごま
	ササミのスープ	ササミ にんじん たまねぎ さやいんげん ごめあぶら コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 緑 黄	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉
	パレンタインデザート	もちもちショコラ	黄	大豆
	エネルギー 632kcal			たんぱく質 24.9g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
14日 (水)	ごはん	ごはん	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	わかさぎのてんぷら	わかさぎのてんぷら ごめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	にみそ	ごぼう さといも だいこん ひらごんにゃく にんじん ざらめ だしのもと みりん あかみそ みそ	緑 黄 緑 黄 緑 黄	大豆
	あいちけんきょうどりょうり	うすあげ たまねぎ にんじん ラッキーにんじん えのきたけ ほうれんそう だしのもと うすくちしょうゆ	赤 赤 緑 緑 緑 緑	大豆
	すまし汁	うすあげ たまねぎ にんじん ラッキーにんじん えのきたけ ほうれんそう だしのもと うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 緑 緑 緑	大豆
	いよかん	いよかん	緑	
	エネルギー 587kcal			たんぱく質 17.9g

食育の日・わ食の日

煮みそ

愛知県の郷土料理「煮みそ」が登場します。「煮みそ」はいろいろな具材をハ丁みそで煮返す家庭料理です。味付けや具材などは各家庭で作り方が違ってきます。みそを出汁で伸ばしてみそ汁風にししたり、残り物の汁にうどんを入れたり、雑炊にししたりするなど最後まで楽しめる料理です。

給食では赤みそを使って煮込んでいます。普段のみそとの味のの違いを感じて食べましょう。

— 給食クイズ —

冬が旬の魚「わかさぎ」は漢字で書くと、次の3つのうちどれでしょうか?

① 飛魚 ② 香魚 ③ 公魚

答えは裏面にあります。

2024年 2月予定献立表



B献立(生駒台小, 儀口小, 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
15日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	16日 (金)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄		19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		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	やまとポークのメンチカツ	やまとポークのメンチカツ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 豚肉		ポークカレー	ぶたにく だいず にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも カレーウ トマトケチャップ リンゴピューレ ウスターソース コンソメスープ あかワイン こしょう こめあぶら	赤 赤 緑 緑 黄	豚肉 大豆		さばのしおやき	しおさば	赤	さば
	こまつなのソテー	こまつな ツナ(油漬け) にんじん うすくちしょうゆ コンソメスープ こめあぶら	緑 赤 緑	小麦 大豆		オニオンスープ	たまねぎ にんじん さやいんげん えりんぎ ソテーオニオン コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ オリーブオイル	緑 緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉		きわかめのため	きわかめ さつまあげ にんじん こいくちしょうゆ さんおんとう こめあぶら	赤 赤 緑	小麦 大豆
		エネルギー 647kcal		たんぱく質 22.8g			エネルギー 658kcal		たんぱく質 21.7g			エネルギー 617kcal		たんぱく質 24.4g

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
20日 (火)	しよパン	しよパン	黄	乳 小麦	21日 (水)	ごはん	ごはん	黄		22日 (木)	アップルパン	アップルパン	黄	乳 小麦 りんご
	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
	てづくりピザソース	ベーコン オリーブオイル おろしにんにく たまねぎ ピーマン とうもろこし ホールトマト トマトケチャップ コンソメスープ こしょう さんおんとう	赤 黄 緑 緑 緑 緑	豚肉		ぎゅうすき	ぎゅうにく やきとうふ やきふ はくさい たまねぎ しるねぎ しめじ にんじん いとこんにやく こいくちしょうゆ さんおんとう せししゆ みりん だしのもと こめあぶら	赤 赤 黄 緑 緑 緑 黄	牛肉 大豆 小麦		しろみざかなフライ	しろみざかなフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	スライスチーズ	スライスチーズ	赤	乳		ながいもあげ	ながいもあげ こめあぶら	黄			さやいんげんとにんじんのソテー	さやいんげん にんじん しお ブラックペッパー コンソメスープ オリーブオイル	緑 緑	小麦 大豆 鶏肉
スープに	とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ 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	鶏肉	ちりめんたかあん	きざみたかあん ちりめんじゃこ しろいりごま こめあぶら さんおんとう こいくちしょうゆ みりん せししゆ	黄 黄 緑 赤 黄 黄	さば	コンソメスープ	ベーコン たまねぎ こまつな かぶ にんじん コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	赤 赤 緑 緑 緑	豚肉			
フルーツしらたま	ミックスフルーツ しらたまだんご	緑 黄	もも りんご 大豆			エネルギー 724kcal		たんぱく質 25.7g			エネルギー 655kcal		たんぱく質 26.4g	

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
26日 (月)	ごはん	ごはん	黄		27日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	28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		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	いかのいそべてんぶら	いかのいそべてんぶら こめあぶら	赤 黄	小麦 いか		とりにくのオニオンソース	とりにく ソテーオニオン おろしにんにく おろししょうが しお こしょう リンゴピューレ こいくちしょうゆ せししゆ さんおんとう でんぶん こめあぶら	赤 緑	鶏肉		ぶりのこみやき	ぶり せししゆ こいくちしょうゆ さんおんとう ゆずかじゅう こめず でんぶん	赤 黄 緑 黄	小麦 大豆
	こうやどうふのもの	こうやどうふ ちくわ にんじん えだまめ さんおんとう だしのもと うすくちしょうゆ みりん	赤 赤 緑 緑 黄	大豆		キャベツとコーンのソテー	キャベツ とうもろこし コンソメスープ ブラックペッパー こめあぶら	緑 黄	小麦 大豆 鶏肉		ひじきとだいずのもの	ひじき だいず にんじん だしのもと こいくちしょうゆ さんおんとう みりん	赤 赤 緑 黄	大豆
ながいものみそしる	たまねぎ こまつな えのきたけ ながいも にんじん みそ だしのもと	緑 緑 黄 赤	やまいも	ミネストローネ	えび ベーコン たまねぎ じゃがいも セロリ にんじん ホールトマト こめあぶら しろワイン コンソメスープ しお こしょう さんおんとう	緑 黄 赤 赤 黄 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉	ぶたじる	ぶたにく ごぼう さといも ねぎ つきこんにやく みそ こめあぶら せししゆ だしのもと	赤 赤 黄 緑 黄 赤 黄	豚肉			
	エネルギー 671kcal		たんぱく質 22.4g			エネルギー 600kcal		たんぱく質 27.8g			エネルギー 677kcal		たんぱく質 27.7g	

給食クイズの答え



③ 公魚 江戸時代、現在の茨城県にあたる常陸国(ひたちのくに)では幕府にわかさぎを献上しており、わかさぎを公儀御用魚(こうぎごようぎよ)とよんでいました。公儀とは幕府を意味しています。それが由来となり「公魚」と書くようになりました。①の「飛魚」はトビウオ、②の「香魚」はアユのことです。凍った湖の上で、氷に穴を開けて釣る、わかさぎ釣りは冬の風物詩になっています。

【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・ピーナッツ・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 0743-78-1510
◎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。

【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食分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	1日の当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
653	24.5	20.0	351	2.8	204	0.46	0.51	18

【献立のマークについて】

- …地場産物(奈良県でとれたもの)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、よく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。