



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。この日は「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。

節分には、邪気を追いはらう力があると考えられていた、豆やいわしを使います。災いや病気などを鬼に見立てて、豆をまいて追いはらい、福をよびこみます。また、ひいらぎの枝にいわしの頭をさした「ひいらぎいわし」を、厄除けのため玄関先に飾ります。



節分献立では「いわしの天ぷら」と「福豆」が登場します。「福豆」に使われている黒大豆は、生駒市の農家の方が給食用に育ててくださったものです。行事食を知り、地域でとれる食材に感謝して食べてくださいね。

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										
3日 (月)	ごはん	ごはん	黄		4日 (火)	きなこあげパン	ミニコッパン こめあぶら グラニューとう きなこ しお	黄 黄 赤	小麦 大豆										
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		とうにゅうむしパン	とうにゅうむしパン	黄	小麦 大豆										
	いわしのてんぷら	いわしのてんぷら こめあぶら	赤 黄	小麦		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳										
せつぶん 3日 (月)	にびたし	うすあげ にんじん はくさい だしのもと こいくちしょうゆ みりん さんおんとう	赤 緑 緑	大豆 さば 小麦 大豆	4日 (火)	わふうスパゲティ	スパゲティ ぶたにく たまねぎ にんじん しめじ カットなのはな おろしにんにく コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ せししゆ オリーブオイル	赤 黄 赤 赤 黄	小麦 豚肉 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆										
	とうふのみそしる	とうふ たまねぎ にんじん わかめ しるねぎ みそ だしのもと	赤 緑 赤 赤 赤	大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆		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 こめあぶら	黄 黄 黄	大豆 大豆 鶏肉 大豆										
	ふくまめ	くらだいずのふくまめ	赤	大豆		ヨーグルト	せいにゅうヨーグルト	赤	乳										
				エネルギー 700kcal					たんぱく質 24.0g					エネルギー 628kcal					たんぱく質 22.9g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー					
5日 (水)	ごはん	ごはん	黄						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳					
	ピジンバ	ぎゅうにく こめあぶら せししゆ カットほうれんそう にんじん もやし さんおんとう みりん こいくちしょうゆ でんぷん	赤 黄 緑 緑 緑 黄	牛肉 小麦 大豆					
	トックスープ	トック やきふた たまねぎ とうふ ねぎ ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こしょう	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	小麦 大豆 豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆					
	ならのだいこんキムチ	ならのだいこんキムチ	緑	大豆 りんご セラチン					
				エネルギー 599kcal					たんぱく質 23.6g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー					
6日 (木)	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					
	やさいグラタン	やさいグラタン	黄	大豆					
	ぶたにくのケチャップいため	ぶたにく えりんぎ カットいんげん 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 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆					
	コンソメスープ	たまねぎ ブロッコリー かぶ にんじん こめあぶら コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	緑 緑 赤 赤 赤 赤 赤 赤	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆					
				エネルギー 664kcal					たんぱく質 24.1g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー					
7日 (金)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳					
	チキンカレー	とりにく にんじん たまねぎ マッシュルーム じゃがいも カレーパウダー トマトケチャップ リンゴビュレ 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 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉					
	かいそうサラダ	ツナ(油漬け) わかめ くきわかめ きゅうり しそドレッシング	赤 赤 赤 赤 赤	小麦 大豆 鶏肉					
	ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑	大豆					
				エネルギー 615kcal					たんぱく質 22.5g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー					
10日 (月)	ごはん	ごはん	黄						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳					
	ぶたじゃが	ぶたにく にんじん たまねぎ じゃがいも いとごんにやく カットいんげん こめあぶら だしのもと せししゆ こいくちしょうゆ ざらめ	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	豚肉 小麦 大豆 さば					
	やまとまなちりめん	やまとまなづけ ちりめんじゃこ しるいりごま 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	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	小麦 大豆 ごま					
	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 659kcal					たんぱく質 24.3g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー					
12日 (水)	ごはん	ごはん	黄						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳					
	ぶりのてりやき	ぶり せししゆ こいくちしょうゆ さんおんとう みりん でんぷん	赤 赤 赤 赤 赤 赤	小麦 大豆					
	こやどうふのもの	こやどうふ ちくわ にんじん グリーンピース さんおんとう だしのもと うすくちしょうゆ みりん	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	大豆 さば 小麦 大豆					
	にゅうめん	ふしぞうめん なめこ かまぼこ たまねぎ ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤	小麦 さば 小麦 大豆					
				エネルギー 638kcal					たんぱく質 26.6g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー					
13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					
	さけミンチカツ	さけミンチカツ こめあぶら	赤 黄	小麦 さけ 大豆					
	ポテトサラダ	じゃがいも にんじん ロスハム だししょうゆ ノンエッグマヨネーズ	黄 赤 赤 赤 赤	豚肉 小麦 大豆 大豆					
	えびいりミネストローネ	えび たまねぎ にんじん とうもろこし マカロニ(シェル) ホールトマト こめあぶら しろうワイン コンソメスープ しお こしょう さんおんとう	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	えび 小麦 小麦 大豆 鶏肉					
				エネルギー 646kcal					たんぱく質 26.0g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー					
14日 (金)	ごはん	ごはん	黄						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳					
	とりにくのあまずあんかけ	とりにく みりん こめず こいくちしょうゆ さんおんとう でんぷん	赤 赤 赤 赤 赤 赤	鶏肉 小麦 大豆					
	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 赤 赤 赤 赤	豚肉 小麦 大豆 ごま					
	まんぷくみそしる	だいこん れんこん えのきたけ にんじん キャベツ うすあげ だしのもと みそ	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	大豆 さば 大豆					
				エネルギー 623kcal					たんぱく質 25.6g

生駒市小学生メニューコンテスト

優秀賞 給食センター賞 受賞作品
生駒南小学校 4年 若瀬 咲良さん

みそ汁とご飯だけで、栄養たっぷりお腹いっぱいになります。

「玄米入り混ぜご飯」

【材料】(4人分)

- 玄米 150g
- 白米 300g
- 梅干し 3個
- さけフレーク 50g
- ごま 10g
- 塩昆布 15g
- しそ 4枚

【作り方】

- 玄米と白米を混ぜて炊く。
- 梅干しをつぶしながら入れ、★も入れて混ぜる。
- ★をお皿に盛り付けて、しそをちぎり、のせて完成。

「満ぷくみそ汁」

【材料】(4人分)

- なす 1/2本
- にんじん 1/3本
- 大根 1/4本
- れんこん 30g
- えのきたけ 1/2袋
- キャベツ 4枚
- かまぼこ 1個
- うす揚げ 1枚
- かつお粉 大きじ2
- だしの素 大きじ1
- みそ 大きじ3
- 水 1500cc

【作り方】

- なす、にんじん、大根、れんこん、かまぼこをいちょう切りにする。
- キャベツ、えのきたけ、油揚げを切る。
- 鍋に水を入れ、えのきたけを入れて加熱し、だしの素とかつお粉を入れる。
- 火の通りにくいものから鍋に入れる。
- みそをといて完成。

「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「満ぷく飯」の中から、「満ぷくみそ汁」が、給食用にアレンジされて、14日(金)に登場するよ!

作って 食べよう 朝ごはん

その他の受賞作品もHPで紹介されています。生駒市公式HPから「小学生メニューコンテスト」で検索しましょう。また、奈良県の「健康と安全の応援サイト」には、朝ごはんのレシピ動画がアップされています。

みなさんぜひ、朝ごはん作りに挑戦してみよう!

クロームブックのカメラでQRコードを読み取りましょう。

健康と安全の応援サイト↑
Let's Challenge Nara



食育の日・わ食の日

だぶ



「だぶ」は、佐賀県の郷土料理で、鶏肉と季節の野菜を入れた汁物です。水をたくさん入れて「ぎぶぎぶ」に仕上げることから、「ぎぶ」がなまって「だぶ」と呼ばれています。

お祝いの日や法事など、たくさんの方が集まる時にふるまわれる料理ですが、普段の食事も食べられています。

材料の切り方は、お祝いの日には四角に、法事の時には三角にする決まりがあります。

また、家庭によって味や材料が違うのが特徴で、ふるさとの味として食べ継がれています。



Table with 4 columns: 日 (Date), 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), 栄養三色 (Nutritional Colors), アレルゲン (Allergens). Rows include 'ごはん', 'ぎゅうにゅう', 'さばのみそ', 'きざみたくあん', 'だぶ', 'さがけのきょうどりようり', 'ラッキーにんじんがはいっているよ!', 'ごめこパン', 'トンカツ', 'れんごんのマヨサラダ', 'ABCスープ', 'ぼうチーズ'.

Table with 4 columns: 日 (Date), 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), 栄養三色 (Nutritional Colors), アレルゲン (Allergens). Rows include 'ごはん', 'ぎゅうにゅう', 'あじのてんぷら', 'きりぼしだいごんのもの', 'ぶたじる'.

Table with 4 columns: 日 (Date), 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), 栄養三色 (Nutritional Colors), アレルゲン (Allergens). Rows include 'ごめこパン', 'ぎゅうにゅう', 'トンカツ', 'れんごんのマヨサラダ', 'ABCスープ', 'ぼうチーズ'.

Table with 4 columns: 日 (Date), 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), 栄養三色 (Nutritional Colors), アレルゲン (Allergens). Rows include 'ごはん', 'ぎゅうにゅう', 'とりくのからあげ(2こ)', 'きんぴらごぼう', 'かきたまじる'.

Table with 4 columns: 日 (Date), 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), 栄養三色 (Nutritional Colors), アレルゲン (Allergens). Rows include 'せわりパン', 'ぎゅうにゅう', 'フランクフルト', 'キャベツのソテー', 'とうにゅうスープ'.

Table with 4 columns: 日 (Date), 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), 栄養三色 (Nutritional Colors), アレルゲン (Allergens). Rows include 'ごはん', 'ぎゅうにゅう', 'マーボー豆腐', 'やきぎょうざ(2こ)', 'もやしのちゅうかいため', 'バックアーモンドフィッシュ'.

Table with 4 columns: 日 (Date), 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), 栄養三色 (Nutritional Colors), アレルゲン (Allergens). Rows include 'ごはん', 'ぎゅうにゅう', 'ハッシュドポーク', 'さやいんげんとコーンのソテー', 'みかんゼリー'.

Table with 4 columns: 日 (Date), 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), 栄養三色 (Nutritional Colors), アレルゲン (Allergens). Rows include 'ごはん', 'ぎゅうにゅう', 'さわらのたつたあげ', 'ひじきとだいずのもの', 'あすかなべ'.

【食品に関するアレルゲンについて】 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ゲンは毎日確認してください。

【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。
- 地場産物(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、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。

【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のえるもの
 黄…おもにエネルギーのもとになるもの

【栄養成分表】

1食分	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
1食分	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg
638	24.8	20.3	368	3.5	220	0.55	0.51	18

給食センターHP