2025年　2月予定献立表

中学校用
生駒市教育委員会　生駒市立学校給食センター

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。

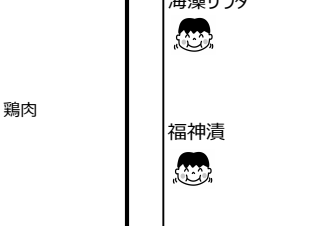
節分献立では「いわしの天ぷら」と「福豆」が登場します。「福豆」に使われている黒大豆は、生駒市の農家の方が給食用に育ててくださったものです。行事食を知り、地域でとれる食材に感謝して食べてくださいね。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
3日(月) 節分献立	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	いわしの天ぷら	いわしの天ぷら	1	小麦
		こめ油	6	
	煮びたし	うす揚げ	1	大豆
		にんじん	3	
		白菜	4	
		だしの素		さば
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		三温糖	5	
	とうふのみそ汁	とうふ	1	大豆
		たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		わかめ	2	
		白ねぎ	4	
		みそ	1	大豆
		だしの素		さば
	福豆	**黒大豆の福豆**	1	大豆
		エネルギー 789kcal		たんぱく質 26.5g
4日(火)	きな粉揚げパン	ミニコッペパン	5	小麦
		こめ油	6	
		グラニュー糖	5	
		きな粉	1	大豆
		塩		
	豆乳蒸しパン	豆乳蒸しパン	5	小麦 大豆
	牛乳	牛乳	2	乳
	和風スパゲティ	スパゲティ	5	小麦
		豚肉	1	豚肉
		たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		しめじ	4	
		カット菜の花	3	
		おろしにんにく		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こしょう		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		清酒		
		オリーブオイル	6	
	コーンとえだまめのソテー	とうもろこし	4	
		枝豆	4	大豆
		ブラックペッパー		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こめ油	6	
	ヨーグルト	生乳ヨーグルト	2	乳
		エネルギー 713kcal		たんぱく質 26.8g
5日(水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ビビンバ	牛肉	1	牛肉
		こめ油	6	
		清酒		
		カットほうれん草	3	
		にんじん	3	
		もやし	4	
		三温糖	5	
		みりん		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		でん粉	5	
	チヂミ	チヂミ	4	小麦 いか 大豆
		こめ油	6	
	トックスープ	トック	5	
		焼き豚	1	小麦 大豆 豚肉
		たまねぎ	4	
		とうふ	1	大豆
		ねぎ	3	
		中華スープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
		エネルギー 849kcal		たんぱく質 29.8g
6日(木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	野菜グラタン	野菜グラタン	5	大豆
	豚肉のケチャップ炒め	豚肉	1	豚肉
		えりんぎ	4	
		カットいんげん	3	
		ソテーオニオン	4	
		オリーブオイル	6	
		赤ワイン		
		おろしにんにく		
		こしょう		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		トマトケチャップ		
		ウスターソース		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
	コンソメスープ	たまねぎ	4	
		ブロッコリー	3	
		かぶ	4	
		にんじん	3	
		こめ油	6	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こしょう		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		エネルギー 833kcal		たんぱく質 30.7g
7日(金)	麦入りごはん	ごはん	5	
		麦	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	チキンカレー	鶏肉	1	鶏肉
		にんじん	3	
		たまねぎ	4	
		マッシュルーム	4	
		じゃがいも	5	
		カレールウ		小麦 大豆 鶏肉
		トマトケチャップ		
		リンゴピューレ	4	りんご
		ウスターソース		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		赤ワイン		
		こしょう		
		こめ油	6	
	海藻サラダ	ツナ(油漬け)	1	
		わかめ	2	
		くきわかめ	2	
		きゅうり	4	
		しそドレッシング	6	
	福神漬	福神漬	4	大豆
		エネルギー 737kcal		たんぱく質 26.8g
10日(月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	豚じゃが	豚肉	1	豚肉
		にんじん	3	
		たまねぎ	4	
		じゃがいも	5	
		糸こんにゃく	5	
		カットいんげん	3	
		こめ油	6	
		だしの素		さば
		清酒		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		ざらめ	5	
	大和まなちりめん	大和まな漬	3	
		ちりめんじゃこ	2	
		白いりごま	6	ごま
		こめ油	6	
	大和まなは 大和の 伝統野菜だよ！	三温糖	5	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		清酒		
	フルーツ白玉	ミックスフルーツ	4	もも りんご
		白玉団子	5	大豆
		エネルギー 803kcal		たんぱく質 30.3g
12日(水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ぶりの照り焼き	ぶり	1	
		清酒		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		三温糖	5	
		みりん		
		でん粉	5	
	高野どうふの煮物	高野どうふ	1	大豆
		ちくわ	1	
		にんじん	3	
		グリンピース	4	
		三温糖	5	
		だしの素		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
	にゅうめん	ふしそうめん	5	小麦
		なめこ	4	
		かまぼこ	1	
		たまねぎ	4	
		ねぎ	3	
	にゅうめんは 奈良県の 郷土料理だよ！	だしの素		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		エネルギー 762kcal		たんぱく質 31.7g
13日(木)	アップルパン	アップルパン	5	乳 小麦 りんご
	牛乳	牛乳	2	乳
	鮭ミンチカツ	鮭ミンチカツ	1	小麦 さけ 大豆
		こめ油	6	
	ポテトサラダ	じゃがいも	5	
		にんじん	3	
		とうもろこし	4	
		だししょうゆ		小麦 大豆
		ノンエッグマヨネーズ	6	大豆
	えび入りミネストローネ	えび	1	えび
		たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		ベーコン	1	豚肉
		マカロニ(シェル)	5	小麦
		ホールトマト	3	
		こめ油	6	
		白ワイン		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		塩		
		こしょう		
		三温糖	5	
		エネルギー 812kcal		たんぱく質 32.0g
14日(金) メニューコンテスト献立	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	鶏肉の甘酢あんかけ	鶏肉	1	鶏肉
		みりん		
		米酢		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		三温糖	5	
		でん粉	5	
	茎わかめの炒め煮	豚肉	1	豚肉
		くきわかめ	2	
		にんじん	3	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		三温糖	5	
		ごま油	6	ごま
	満ぷくみそ汁	大根	4	
		れんこん	4	
		えのきたけ	4	
		にんじん	3	
		キャベツ	4	
		うす揚げ	1	大豆
		だしの素		さば
		みそ	1	大豆
	納豆	納豆	1	小麦 大豆
		エネルギー 789kcal		たんぱく質 35.4g

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　岩瀬（いわせ）　咲良（さくら）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。



「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！

「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】
①玄米と白米を混ぜて炊く。
②梅干しをつぶしながら入れ、★も入れて混ぜる。
③②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　大さじ2
- ・だしの素　大さじ1
- ・みそ　大さじ3
- ・水　1500cc

【作り方】
①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。
②キャベツ、えのきたけ、油揚げを切る。
③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。
④火の通りにくいものから鍋に入れる。
⑤みそをといて完成。

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ましょう！

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

2025年　2月予定献立表

中学校用
生駒市教育委員会　生駒市立学校給食センター

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「ざぶざぶ」に仕上げることから、「ざぶ」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、たくさんの人が集まる時にふるまわれる料理ですが、普段の食事で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。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
17日(月) 食育の日・わ食の日	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	さばのみそ煮	さばのみそ煮	1	さば 大豆
	きざみたくあんと小松菜のごま炒め	きざみたくあん	4	大豆
		小松菜	3	
		にんじん	3	
		白いりごま	6	ごま
		白すりごま	6	ごま
		こめ油	6	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
	だぶ	鶏肉	1	鶏肉
		厚揚げ(小)	1	大豆
		里いも	5	
		にんじん	3	
		ラッキーにんじん	3	
		たけのこ	4	
		しいたけ	4	
		まめふ	5	小麦
		だしの素		さば
		みりん		
		清酒		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		エネルギー 768kcal		たんぱく質 30.0g
18日(火) バレンタイン献立	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	ハート型ハンバーグ	ハート型ハンバーグ	1	大豆 鶏肉 豚肉
		トマトケチャップ		
		三温糖	5	
		ウスターソース		
		とんかつソース		
		でん粉	5	
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー	3	
		とうもろこし	4	
		和風ドレッシング	6	
	ササミのスープ	ササミ	1	鶏肉
		にんじん	3	
		たまねぎ	4	
		押し麦	5	
		こめ油	6	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こしょう		
	バレンタインデザート	うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		ガトーショコラ	5	大豆
		エネルギー 841kcal		たんぱく質 33.6g
19日(水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	あじの天ぷら	あじの天ぷら	1	小麦
		こめ油	6	
	切り干し大根の煮物	切り干し大根	4	
		にんじん	3	
		さつまあげ	1	
		枝豆	4	大豆
		三温糖	5	
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		だしの素		さば
		こめ油	6	
	豚汁	豚肉	1	豚肉
		たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		えのきたけ	4	
		突こんにゃく	5	
		ねぎ	3	
		みそ	1	大豆
		こめ油	6	
		清酒		
		だしの素		さば
		エネルギー 785kcal		たんぱく質 28.7g
20日(木)	米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	トンカツ	トンカツ	1	小麦 豚肉
		こめ油	6	
	れんこんのマヨサラダ	れんこん	4	
		ツナ(油漬け)	1	
		にんじん	3	
		だししょうゆ		小麦 大豆
		ノンエッグマヨネーズ	6	大豆
	ＡＢＣスープ	ベーコン	1	豚肉
		にんじん	3	
		たまねぎ	4	
		キャベツ	4	
		マカロニ(ABC)	5	小麦
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
	棒チーズ	棒チーズ	2	乳
		エネルギー 806kcal		たんぱく質 34.5g
21日(金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	鶏肉の唐揚げ(3個)	鶏肉の唐揚げ	1	小麦 大豆 鶏肉
		こめ油	6	
	きんぴらごぼう	ごぼう	4	
		にんじん	3	
		突こんにゃく	5	
		だしの素		さば
		三温糖	5	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		ごま油	6	ごま
		白いりごま	6	ごま
	かきたま汁	卵	1	卵
		たまねぎ	4	
		かまぼこ	1	
		ほうれん草	3	
		しいたけ	4	
		だしの素		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		エネルギー 730kcal		たんぱく質 31.5g
25日(火)	背割りパン	背割りパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	フランクフルト	フランクフルト	1	豚肉
		トマトケチャップ		
	背割りパンにはさんで食べましょう！	三温糖	5	
		ウスターソース		
		とんかつソース		
		でん粉	5	
	キャベツのソテー	キャベツ	4	
		にんじん	3	
		こめ油	6	
		スープストック		大豆 豚肉
		こしょう		
		塩		
	豆乳スープ	にんじん	3	
		ニョッキ	5	小麦
		たまねぎ	4	
		しめじ	4	
		枝豆	4	大豆
		おろししょうが		
		鶏ガラスープ(粉末)		鶏肉
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
		大豆ペースト	1	大豆
		豆乳	1	大豆
		エネルギー 759kcal		たんぱく質 29.7g
26日(水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	マーボーどうふ	豚ミンチ	1	豚肉
		とうふ	1	大豆
		たまねぎ	4	
		たけのこ	4	
		にら	3	
		にんじん	3	
		ごま油	6	ごま
		おろししょうが		
		おろしにんにく		
		トウバンジャン		
		赤みそ	1	大豆
		オイスターソース		小麦 大豆
		三温糖	5	
		清酒		
		中華スープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		でん粉	5	
	揚げぎょうざ(3個)	ぎょうざ	1	小麦 大豆 豚肉
		こめ油	6	
	もやしの中華炒め	もやし	4	
		チンゲンサイ	3	
		にんじん	3	
		こしょう		
		鶏ガラスープ(粉末)		鶏肉
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こめ油	6	
	パックアーモンドフィッシュ	パックアーモンドフィッシュ	2	アーモンド
		エネルギー 868kcal		たんぱく質 30.1g
27日(木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	ハッシュドポーク	豚肉	1	豚肉
		じゃがいも	5	
		たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		マッシュルーム	4	
		こめ油	6	
		ハヤシルウ		小麦 大豆 豚肉
		デミグラスソース		小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン
		トマトケチャップ		
		ウスターソース		
		赤ワイン		
		三温糖	5	
		塩		
		こしょう		
	さやいんげんとコーンのソテー	カットいんげん	3	
		とうもろこし	4	
		ブラックペッパー		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こめ油	6	
	みかんゼリー	みかんゼリー	5	
		エネルギー 784kcal		たんぱく質 27.9g
28日(金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	さわらのたつた揚げ	さわらのたつた揚げ	1	小麦 大豆
		こめ油	6	
	ひじきと大豆の煮物	ひじき	2	
		大豆	1	大豆
		にんじん	3	
		だしの素		さば
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		三温糖	5	
		みりん		
	飛鳥鍋	鶏肉	1	鶏肉
		大根	4	
	飛鳥鍋は奈良県の郷土料理だよ！	平こんにゃく	5	
		にんじん	3	
		白ねぎ	4	
		おろししょうが		
		みそ	1	大豆
		だしの素		さば
		牛乳(調理用)	2	乳
		脱脂粉乳	2	乳
		豆乳	1	大豆
		こめ油	6	
		エネルギー 752kcal		たんぱく質 22.4g

【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。

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、含まれるアレルゲン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。

◎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。
◎食材の産地や詳細な加工食品配合内容については、学校給食センターホームページをご覧ください。
◎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

給食センターHP

【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きます。
…スプーンがつきます。
…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。

今月の平均栄養量

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg
788	29.9	23.7	401	4.5	260	0.68	0.57	23