

2026年 2月予定献立表

A献立(あすか野小,生駒南二小,生駒北小,生駒南小,沓分小,真弓小,鹿ノ台小)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

節分献立

2月3日
節分

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」と願い、災いや病気を鬼に見立てて、大豆やいわしを使って追い払い福を呼び込みます。

大豆を煎って作った節分の豆を、鬼にぶつけて追い払います。また、柊の枝に、焼きたいわしの頭をさした「柊いわし」は、家の玄関に立てることで、鬼がいわしの匂いを嫌がり、柊の葉のトゲトゲに刺さって退散するとされています。

節分献立では、「福豆」といわしのすり身を丸めたつまれ入りの「いわしのつまれ汁」を提供します。



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
4日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	おでん	とりく あつあげ(大) ボールさつまあげ かくこんにやく じゃがいも だいこん にんじん ざらめ だしのもと せいしゆ こいくちしょうゆ	赤 赤 赤 黄 黄 緑 緑 黄	鶏肉 大豆 大豆 さば 小麦 大豆
	ひじきふりかけ	ひじき ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし しろいりごま こいくちしょうゆ さんおんどう みりん せいしゆ こめず	赤 赤 赤 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 ごま 小麦 大豆
	きんときにまめ	きんときにまめ	黄	
		エネルギー 621kcal	たんぱく質 24.9g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
9日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	やさしいしんじょう	やさしいしんじょう	緑	大豆
	かにかまじりちゅうかあんかけ	かにふうみかまぼこ チンゲンサイ たけのこ えのきたけ おろししょうが うすくちしょうゆ ちゅうかスープ でんぶん こしょう せいしゆ こめあぶら	赤 緑 緑 緑 黄	小麦 かに 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 鶏肉
	はるさめスープ	とりにくだんご にんじん たまねぎ にら はるさめ こめあぶら とりガラスープ(液体) とりガラスープ(粉末) うすくちしょうゆ せいしゆ こしょう	赤 緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 565kcal	たんぱく質 19.3g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
13日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくのてりやき	とりにく おろししょうが せいしゆ こいくちしょうゆ さんおんどう みりん でんぶん	赤	鶏肉 小麦 大豆
	キャベツのごますあえ	キャベツ にんじん しろいりごま うすくちしょうゆ さんおんどう こめず	黄 黄 緑 緑 黄	小麦 大豆
	かぼちゃのとうにゅうみそスープ	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ もやし だしのもと とうにゅう みそ	緑 緑 緑 緑	さば 大豆 大豆
		エネルギー 619kcal	たんぱく質 24.4g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
2日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりてん	とりてん おろししょうが しろだし みりん てんぷらこ こめあぶら	赤	鶏肉 小麦 大豆
	ほうれんそうのおかかあえ	ほうれんそう もやし だししょうゆ かつおぶし	黄 黄 緑 緑	小麦 大豆 小麦 大豆
	いわしのつまれじる	いわしのつまれ あつあげ(小) たまねぎ にんじん えのきたけ だしのもと うすくちしょうゆ せいしゆ しお	赤 赤 緑 緑	大豆 さば 小麦 大豆
せつぶん こんだて	ふくまめ	ふくまめ	赤	大豆
	くろだいのふくまめ	くろだいのふくまめ	赤	大豆
		エネルギー 655kcal	たんぱく質 32.1g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
5日 (木)	ごはん	ごはん	黄	
	ジョア	ジョア(プレーン)	赤	乳
	マーボーどうふ	ぶたミンチ とうふ たまねぎ たけのこ にら にんじん ごまあぶら おろししょうが おろしにんにく トウバンジャン あかみそ オイスターソース さんおんどう せいしゆ ちゅうかスープ こいくちしょうゆ でんぶん	赤 赤 赤 緑 緑 黄	豚肉 大豆 大豆 ごま 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
	はるまき	はるまき こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 豚肉
	みかんゼリー	みかんゼリー	緑	
		エネルギー 737kcal	たんぱく質 21.3g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
10 日 (火)	コッパバン	コッパバン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さわらのクリスピーあげ(2こ) 	さわらクリスピー こめあぶら	赤 黄	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	緑 緑 黄	大豆 小麦 大豆 鶏肉
	A B C スープ	ベーコン にんじん たまねぎ キャベツ マカロニ(ABC) コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	赤 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	メーブルジャム	メーブルジャム	黄	
		エネルギー 566kcal	たんぱく質 24.3g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
3日 (火)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ハムステーキ	ポロニアステーキ	赤	鶏肉 豚肉
	さいともサラダ	さいとも にんじん とうもろこし パセリ だししょうゆ ノンエッグマヨネーズ	黄 緑 緑 黄	小麦 大豆 大豆
	コンソメスープ	ぶたにく かぶ たまねぎ チンゲンサイ えりんぎ コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ しろワイン こめあぶら	赤 緑 緑 緑	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 569kcal	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 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さばのしおやき	しおさば	赤	さば
	きりぼしだいこんのもの	きりぼしだいこん にんじん カットいんげん しいたけ うすあげ さんおんどう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん だしのもと こめあぶら	緑 緑 緑 赤 黄	大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 さば
	みそじる	さいとも しめじ やきふ たまねぎ ねぎ みそ だしのもと	黄 緑 黄 緑 赤	小麦 大豆 さば
		エネルギー 607kcal	たんぱく質 24.0g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
12日 (木)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	たらレモンソースかけ	たら(角切 でん粉付) こめあぶら レモンじる さんおんどう こいくちしょうゆ でんぶん	赤 黄 緑 黄	小麦 大豆
	ブロッコリーのソテー	ブロッコリー とうもろこし えりんぎ 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	緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉
	オニオンスープ	ベーコン たまねぎ にんじん ソテーオニオン マカロニ(シェル) コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 511kcal	たんぱく質 24.1g	

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
生駒小学校 4年 加藤 紗那さん

作品名:「15分でできる!やさしいたっぷりエコごはん」

「かぼちゃの豆乳みそスープ」
【材料】(5人分)
・かぼちゃ 200g
・たまねぎ 1個
・無調整豆乳 400ml
・和風だし 小さじ1
・みそ 大さじ2
・水 400ml
【作り方】
①かぼちゃとたまねぎを小さく切って煮る。
②具がやわらかくなったら、豆乳と和風だしを加える。
③火をとめ、みそをとく。

「キャベツとにんじんのごまサラダ」
【材料】(5人分)
・キャベツ 1/4玉
・にんじん 1本
・きゅうり 1本
・ごま油 大さじ1
・ポン酢 大さじ2
【作り方】
①キャベツとにんじん、きゅうりを細切りにする。
②耐熱ボウルに①を入れラップをし、電子レンジで1〜2分加熱する。
③ごま油とポン酢で和える。

テーマ: 家族に食べてほしい野菜たっぷり朝食メニュー

「鶏とうふつくね」
～あまからだれ～

【材料】(5人分)
・鶏ミンチ 300g
・たまねぎ 1/2個
・木綿豆腐 150g
・片栗粉 大さじ2
・塩 少々
・サラダ油 小さじ2
・しょうゆ 大さじ2
・みりん 大さじ2
・さとう 大さじ1



献立の中から、「かぼちゃの豆乳みそスープ」が、給食用にアレンジされて、13日(金)に登場するよ!



2026年

2月予定献立表



A献立(あすか野小,生駒南二小,生駒北小,生駒南小,沓分小,真弓小,鹿ノ台小)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	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
16日 (月)	わかめごはん	ごはん わかめごはんのぐ	黄 赤		17日 (火)	きなこあげパン	ミニコッペパン こめあぶら グラニューとう きなこ しお	黄 黄 赤	小麦 大豆 大豆	18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
	あじフライ	あじフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆		イタリアンスパゲティ	スパゲティ ウインナー 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 ウスターソース とんかつソース オリーブオイル	黄 赤 緑 緑 緑 緑	小麦 豚肉		だしまきたまご	だしまきたまご	赤	卵
	にびたし	うすあげ こまつな にんじん 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		ごぼうのマヨサラダ	ササミ ごぼう にんじん だししょうゆ ノンエッグマヨネーズ	黄 赤 緑 緑	小麦 鶏肉		かたひらあかねとこまつなのごまいため	かたひらあかねとこまつな こまつな にんじん しろいうりごま しろすりごま こめあぶら こいくちしょうゆ	緑 緑 緑 黄 黄	ごま ごま 小麦 大豆
	かすじる	ぶたにく だいこん さいいも つきごんにやく ねぎ みそ こめあぶら さけかす せいしゆ だしのもと	赤 緑 黄 黄 緑 赤 黄	豚肉 大豆 さば		ブルーヨーグルト	ブルーヨーグルト	赤	乳 ゼラチン		かしわのすきやき	とりにく やきどうふ たまねぎ はくさい しろなげ しいたけ いとこんにやく こいくちしょうゆ さんおんとう せいしゆ みりん だしのもと こめあぶら	赤 赤 緑 緑 緑 黄 黄	鶏肉 大豆 小麦 大豆 さば
		エネルギー 648kcal		たんぱく質 26.7g			エネルギー 630kcal		たんぱく質 22.7g			エネルギー 608kcal		たんぱく質 26.9g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
19日 (木)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ぶたどんぶりのぐ	ぶたにく たまねぎ グリーンピース おろししょうゆ こいくちしょうゆ さんおんとう みりん せいしゆ でんぷん こめあぶら	赤 緑 緑	豚肉 小麦 大豆
	いしかりなべ	さけ(角切) あつあげ(小) キャベツ じゃがいも にんじん ラッキーにんじん しろみそ みそ せいしゆ だしのもと	赤 赤 緑 黄 緑 赤 赤	さけ 大豆 大豆 大豆 さば
	つぼづけ	つぼづけ	緑	小麦 大豆
		エネルギー 622kcal		たんぱく質 27.9g

食育の日・わ食の日

石狩鍋

北海道の郷土料理である「石狩鍋」は、もともとは漁師料理で、大漁を祝う際、漁師たちはとれたての鮭のぶつ切りやあらをそのままみそが入った鍋に入れ、ご褒美として食べていたといわれています。

寒い冬に身体を温める冬の鍋料理で、現在は家庭料理としても定番となっています。

北海道の石狩地域は、江戸時代から鮭の地引網漁で知られる地域です。

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
20日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ぶりのたつたあげ	ぶりのたつたあげ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	きんぴらごぼう	ごぼう にんじん つきごんにやく だしのもと さんおんとう こいくちしょうゆ ごまあぶら しろいうりごま	緑 緑 黄 黄 黄 黄	さば 小麦 大豆 ごま ごま
	みぞれじる	とりにく うすあげ にんじん えのきたけ みずな だいこんおろし だしのもと うすくちしょうゆ せいしゆ こめあぶら	赤 赤 緑 緑 緑 黄	鶏肉 大豆 さば 小麦 大豆
		エネルギー 646kcal		たんぱく質 25.9g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
24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
	ハンバーグ	ハートがたハンバーグ	赤	大豆 鶏肉 豚肉
	きのこのデミグラスソースに	しめじ えりんぎ まいたけ さんおんとう デミグラスソース トマトベースソース リンゴピューレ スープストック こしょう しお	緑 緑 緑 黄	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 りんご 大豆 豚肉
	はくさいのミルクスープ	ベーコン こめあぶら しろワイン はくさい にんじん たまねぎ パセリ ぎゅうにゅう(調理用) だししょうゆ とうにゅう コンソメスープ しお こしょう	赤 黄 緑 緑 緑 赤 赤 赤	豚肉 乳 乳 大豆 小麦 大豆 鶏肉
		エネルギー 534kcal		たんぱく質 23.3g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
25日 (水)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄	
	ジョア	ジョア(ストロベリー)	赤	乳
	チキンカレー	とりにく だいず にんじん たまねぎ じゃがいも ならのホールウ 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	鶏肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉
	とうふナゲット(2こ)	とうふナゲット こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	かいそうサラダ	ツナ(油漬け) わかめ くわくわめ きゅうり わふうドレッシング	赤 赤 赤 緑 黄	
		エネルギー 689kcal		たんぱく質 21.3g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
26日 (木)	こめごはん	こめごはん	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ホキのタルタルやき	ホキ ノンエッグタルタルソース	赤 黄	大豆
	れんこんのようふうソテー	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 おろしにんにく コンソメスープ ブラックペッパー	緑 緑 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉
	ミネストローネ	たまねぎ ひよこめめ セロリ ニンニク ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんとう	緑 赤 緑 黄 緑 黄 黄	小麦 小麦 大豆 鶏肉
		エネルギー 520kcal		たんぱく質 25.5g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
27日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	かきあげ	やさいのかきあげ こめあぶら	緑 黄	小麦 大豆
	くきわかめのいために	ぶたにく くきわかめ ごぼう にんじん こいくちしょうゆ さんおんとう ごまあぶら しろいうりごま	赤 赤 緑 緑	豚肉 小麦 大豆 ごま ごま
	にゅうめん	ふしろうめん かまぼこ うすあげ たまねぎ えのきたけ ねぎ だしパック うすくちしょうゆ	黄 赤 赤 緑 緑 緑	小麦 大豆 さば 小麦 大豆
		エネルギー 674kcal		たんぱく質 19.7g

【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(8品目)および特定原材料に準ずるもの(20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(8品目)	卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・くるみ
特定原材料に準ずるもの(20品目)	あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・アーモンド・マカダミアナッツ

○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 0743-78-1510

給食センターHP

【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。
- …「ジョア」は飲用牛乳の代わりとして提供しています。
- …給食アンケートのランキング結果です。

令和7年1月24日から2月6日に実施した給食アンケート(好きなメニュー)の上位3献立を反映しています。

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

1人1日 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
612	24.4	18.4	386	3.5	186	0.55	16