

2026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、焼い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 六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
2日 (月)	ごはん	ごはん	5		3日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
節分 献立	とり天	鶏肉 おろししょうが 白だし みりん 天ぷら粉 こめ油	1 5 6	鶏肉 小麦 大豆		ハムステーキ	ボロニアステーキ	1	鶏肉 豚肉
	ほうれん草のおかか和え	ほうれん草 もやし だししょうゆ かつお節	3 4 1	小麦 大豆		里いもサラダ	里いも にんじん とうもろこし だししょうゆ ノンエッグマヨネーズ	5 3 4 6	小麦 大豆 大豆
	いわしのつまれ汁	いわしのつまれ 厚揚げ(小) 大根 にんじん えのきたけ ねぎ だしの素 うすくちしょうゆ 清酒 塩	1 4 3 3 4 3	大豆 小麦 大豆 さば 小麦 大豆		コンソメスープ	豚肉 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 白ワイン こめ油	1 4 4 3 4	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	福豆	黒大豆の福豆	1	大豆				6	
		エネルギー 764kcal	たんぱく質 37.4g				エネルギー 722kcal	たんぱく質 30.9g	
4日 (水)	ごはん	ごはん	5		5日 (木)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳		ジョア	ジョア(プレーン)	2	乳
	おでん	鶏肉 うすら卵 厚揚げ(大) ボールさつまあげ 角こんにやく じゃがいも 大根 にんじん ざらめ だしの素 清酒 こいくちしょうゆ	1 1 1 1 5 5 4 3 5	鶏肉 卵 大豆 さば 小麦 大豆		マーボーどうふ	豚ミンチ 豆腐 たまねぎ たけのこ にら にんじん ごま油 おろししょうが おろしにんにく トウバンジャン 赤みそ オイスターソース 三温糖 清酒 中華スープ こいくちしょうゆ でん粉	1 1 4 4 3 3 6 1 5	豚肉 大豆 小麦 大豆
	ひじきふりかけ	ひじき ちりめんじゃこ 塩昆布 かつお節 白いりごま こいくちしょうゆ 三温糖 みりん 清酒 米酢	2 2 2 1 6 5	小麦 大豆 ごま 小麦 大豆		春巻き	春巻き こめ油	4 6	小麦 大豆 豚肉
		金時煮豆	5			みかんゼリー	みかんゼリー	4	
		エネルギー 794kcal	たんぱく質 32.7g				エネルギー 861kcal	たんぱく質 25.2g	
9日 (月)	ごはん	ごはん	5		10日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	野菜しんじょう	野菜しんじょう こめ油	4 6	大豆		さわらのクリスピー揚げ(3個)	さわらクリスピー こめ油	1 6	大豆
	かにかま入り中華あんかけ	かに風味かまぼこ 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 中華スープ でん粉 こしょう 清酒 こめ油	1 3 4 4 5 6	小麦 かに 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		コーンとえだまめのソテー	とうもろこし 枝豆 ブラックペッパー コンソメスープ こめ油	4 4 6	大豆 小麦 大豆 鶏肉
	春雨スープ	鶏肉団子 にんじん たまねぎ にら 春雨 こめ油 鶏ガラスープ(液体) 鶏ガラスープ(粉末) うすくちしょうゆ 清酒 こしょう	1 3 3 3 5 6	小麦 大豆 鶏肉 鶏肉 小麦 大豆		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	1 3 4 4 5	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 700kcal	たんぱく質 22.1g			メーブルジャム	メーブルジャム	5	
							エネルギー 765kcal	たんぱく質 32.5g	
13日 (金)	ごはん	ごはん	5			コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	鶏肉の照り焼き	鶏肉 おろししょうが 清酒 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん でん粉	1 5 5	鶏肉 小麦 大豆		タラのレモンソースかけ	タラ(でん粉付) こめ油 レモン汁 三温糖 こいくちしょうゆ でん粉	1 6 4 5 5	小麦 大豆
	キャベツのごま酢和え	キャベツ にんじん 白いりごま うすくちしょうゆ 三温糖 米酢	4 3 6 5	ごま 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	3 4 4 6	小麦 大豆 鶏肉
	かぼちゃの豆乳みそスープ	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ もやし だしの素 豆乳 みそ	3 4 4 4 1 1	さば 大豆 大豆		オニオンスープ	ベーコン たまねぎ 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	1 4 4 5	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 732kcal	たんぱく質 28.4g				エネルギー 713kcal	たんぱく質 33.1g	

生駒市小学生メニューコンテスト

テーマ：家族に食べてほしい野菜たっぷり朝食メニュー

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) 【作り方】

- ・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
- 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) 【作り方】

- ・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
- 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。

「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

【作り方】









- ①たまねぎはみじん切りにし、とうふは水切りをする。
- ②ボウルに鶏ミンチと①、片栗粉、塩を入れてよく混ぜ丸める。
- ③フライパンに油を熱し、中火で両面を焼く。
- ④たれの調味料★を混ぜ、③に加えて煮絡める。



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!



【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。