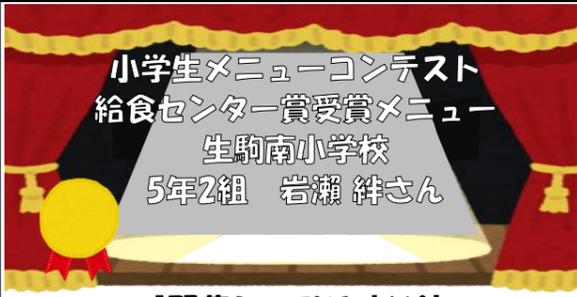


2020年 2月予定献立表

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	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
3日 (月)	ごはん	ごはん	5		4日 (火)	背割りパン	背割りパン	5	乳 小麦	5日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	いわしのかば焼き風	いわし(でん粉付) ごめ油 おろししょうが こいくちしょうゆ 三温糖 清酒 みりん	1 6 5	小麦 大豆		フランクフルト	フランクフルト トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース とんかつソース でん粉	1 5 5	豚肉		チキンカレー	鶏肉 大豆 にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも カレールウ 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 赤ワイン こしょう ごめ油	1 1 3 4 4 5	鶏肉 大豆
	かぼちゃのそぼろ煮	合びきミンチ かぼちゃ 枝豆 にんじん ごめ油 清酒 だしの素 うすくちしょうゆ ざらめ	1 3 4 3 6	牛肉 豚肉 大豆		キャベツのソテー	キャベツ 塩 ブラックペッパー ごめ油	4 6			れんこんサラダ	れんこん とうもろこし ごまドレッシング	4 4 6	りんご 小麦 大豆 鶏肉
すまし汁	たまねぎ とうふ えのきたけ わかめ だしの素 うすくちしょうゆ みりん	4 1 4 2	大豆 さば 小麦 大豆	鮭のクリーム煮	マカロニ 鮭ボール たまねぎ 白菜 にんじん 牛乳 白ワイン クリームシチューの素 脱脂粉乳 コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	5 1 4 4 3 2 2	小麦 さけ	ヨーグルト	ヨーグルト	2	乳			
		エネルギー 801kcal		たんぱく質 30.4g			エネルギー 846kcal		たんぱく質 32.2g			エネルギー 861kcal		たんぱく質 26.7g
6日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	 <p>「野菜たっぷり味そ汁」</p> <p>材料(4人分) 作り方</p> <p>大根.....1/3本 じゃがいも.....2個 にんじん.....1/2本 小松菜.....1束 れんこん.....35g キャベツ.....1/4玉 えのき.....100g 油あげ.....1枚 豆ふ.....1丁 にぼしの粉末] ...大さじ1 かつおの粉末 味そ.....108g 水.....960cc</p> <p>給食用にアレンジして、7日(金)に登場!!</p>					7日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳							里いもコロッケ	里いもコロッケ ごめ油	5 6	小麦 大豆 鶏肉
	かつおの甘辛あんかけ	かつおの角切り(でん粉付) ごめ油 こいくちしょうゆ 三温糖 おろししょうが でん粉	1 6 5	小麦 大豆							切り干し大根の煮物	切り干し大根 にんじん ごめ油 さつまあげ だしの素 三温糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	4 3 6 1 5	さば 小麦 大豆 小麦 大豆
	マーボーチンゲンサイ	合びきミンチ チンゲンサイ たまねぎ にんじん おろししょうが 中華スープ マーボー豆腐の素 トウバンジャン こいくちしょうゆ 三温糖 ごま油 清酒	1 3 4 3	牛肉 豚肉							野菜たっぷりみそ汁	大根 じゃがいも にんじん 小松菜 れんこん キャベツ えのきたけ うすあげ とうふ だしの素 みそ	4 5 3 3 4 4 1 1 1	大豆 さば 大豆
中華スープ	にら もやし とうふ たけのこ ごま油 中華スープ うすくちしょうゆ 清酒 こしょう	3 4 1 4 6	大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆			エネルギー 778kcal		たんぱく質 39.3g			エネルギー 777kcal		たんぱく質 23.7g	
10日 (月)	ごはん	ごはん	5		12日 (水)	ごはん	ごはん	5		13日 (木)	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		牛乳	牛乳	2	乳
	さわらの香味焼き	さわら 清酒 こいくちしょうゆ 三温糖 ゆず果汁 米酢 でん粉	1 5 4 5	小麦 大豆		照り焼きハンバーグ	照り焼きハンバーグ	1	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		豚肉のケチャップ炒め	豚肉 えりんぎ さやいんげん ソテーオニオン オリーブオイル 赤ワイン 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	1 4 3 4 6	豚肉
	ごま和え	ごぼう にんじん だししょうゆ 白すりごま 白いりごま	4 3 6 6	小麦 大豆 ごま		ほうれん草のおひたし	ほうれん草 にんじん えのきたけ うすくちしょうゆ 三温糖 みりん だしの素	3 3 4 5	小麦 大豆		にんじんのポタージュ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも にんじんペースト 豆乳 米粉シチューの素 スープストック 塩 こしょう	1 3 4 5 3 1	豚肉 大豆 大豆 豚肉
かす汁	豚肉 たまねぎ 小松菜 里いも 突こんにやく みそ ごめ油 酒かす 清酒 だしの素	1 4 3 5 1 6 5	豚肉 大豆 さば	さつまいものみそ汁	さつまいも うすあげ たまねぎ ねぎ だしの素 みそ	5 1 4 3 1	大豆 さば 大豆	ゆずゼリーミックス	ゆずゼリー みかん(シロップ漬)	5 4				
		エネルギー 729kcal		たんぱく質 28.4g			エネルギー 731kcal		たんぱく質 22.4g			エネルギー 923kcal		たんぱく質 32.3g
14日 (金)	ごはん	ごはん	5		17日 (月)	ごはん	ごはん	5		18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		牛乳	牛乳	2	乳
	酢豚	豚肉 でん粉 塩 こしょう ごめ油 たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン 中華スープ トマトケチャップ こいくちしょうゆ 米酢 塩 でん粉 ごめ油	1 5 6 4 3 4 3	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		ししゃもの唐揚げ(2尾)	ししゃも(でん粉付) ごめ油	1 6			鶏肉のバーベキューソース	鶏肉(素焼き) リンゴビュレ おろししょうが おろしにんにく こいくちしょうゆ 三温糖 でん粉	1 4	鶏肉 りんご
	五目スープ	ローズハム にら もやし とうふ えのきたけ ごま油 中華スープ うすくちしょうゆ 清酒 こしょう	1 3 4 1 4 6	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		ひじきサラダ	ひじき うすあげ にんじん 枝豆 三温糖 こいくちしょうゆ 清酒 青じそドレッシング	2 1 3 4 5 6	大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 豚肉 りんご		カレーうどん	鶏肉 うどん たまねぎ にんじん ねぎ おろししょうが だしの素 カレールウ カレー粉 でん粉 こいくちしょうゆ みりん ごめ油	1 5 4 3 3 6	鶏肉 小麦
バックミニフィッシュ	バックミニフィッシュ	2	小麦 大豆			エネルギー 783kcal		たんぱく質 31.6g			エネルギー 822kcal		たんぱく質 39.4g	

2020年 2月予定献立表

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
19日 (水)	ごはん	ごはん	5		20日 (木)	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
	コロッケ	コロッケ ごめ油	5 6	小麦 大豆		白身魚フライ	白身魚フライ ごめ油	1 6	小麦 大豆
	豚肉のしょうが焼き	豚肉 たまねぎ にら おろししょうが こいくちしょうゆ 三温糖 清酒 ごめ油 でん粉	1 4 3 5 6 5	豚肉 小麦 大豆		ポテトサラダ	じゃがいも 枝豆 とうもろこし 塩 ブラックペッパー	5 4 4	大豆
	だまこ汁	だまこもち 大根 白菜 にんじん ★にんじん えのきたけ ごぼう 清酒 うすくちしょうゆ だし 中華スープ	5 4 4 3 3 4 4	小麦 大豆 さば 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		バックマヨネーズ	バックマヨネーズ	6	卵 大豆 りんご
	★ラッキーにんじんがはいつているよ!					コンソメスープ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ マカロニ (シエル) コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	3 3 4 5	小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	エネルギー	たんぱく質				エネルギー	たんぱく質		
	817kcal	24.1g				815kcal	28.3g		

食育の日・わ食の日

だまこ汁

だまこ汁は、秋田県の八郎瀧周辺が発祥地と言われています。中に入っている「だまこもち」とは、ごはんを半分だけつぶして小さく丸めた、きりたんぼの兄弟のような存在です。

だまこもちの由来は、ごはんをつぶして丸めた「玉」に秋田の方言の「こ」が付いたもちと言われています。「だまこもち」の入った鍋を「だまこ鍋」と呼び、秋田県ではお祝いするときなどによく食べられているそうです。

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
21日 (金)	ごはん	ごはん	5		25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
	シューマイ (3個)	シューマイ	1	小麦 大豆 豚肉		肉団子 (3個)	肉団子	1	小麦 大豆 鶏肉 ごま
	ホイコーロー	豚肉 キャベツ たまねぎ たけのこ にら ごま油 赤みそ 中華スープ 三温糖 清酒 こいくちしょうゆ こしょう デンメンジャン でん粉	1 4 4 4 3 6 1 5	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		中華和え	ロースハム にんじん 切り干し大根 きゅうり 白いりごま ごめ油 うすくちしょうゆ 三温糖 米酢 みりん ごま油	1 3 4 4 6 6 5	豚肉 小麦 大豆
	わかたまたスープ	卵 わかめ もやし にんじん しいたけ 中華スープ うすくちしょうゆ こしょう	1 2 4 3 4	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		春雨スープ	にんじん たまねぎ しいたけ 春雨 ごま油 中華スープ うすくちしょうゆ 清酒 こしょう	3 4 4 5 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
	エネルギー	たんぱく質				エネルギー	たんぱく質		
	769kcal	31.1g				698kcal	25.5g		

「主食・主菜・副菜」を揃えて食べよう

「栄養のバランスがよい食事をこころげよう！」とよくいわれますが、毎食細かな栄養の計算をしたり、量を計って食べたりすることは難しいです。

献立の組み合わせや食品のとり方を工夫して、栄養バランスのとれた食事になるように考えてみましょう。

一回分の食事をバランスよい献立にするために、主食・主菜・副菜を揃えることがポイントです。

主食：ごはん・パン・めん
主菜：肉・魚・卵・大豆
副菜：野菜・いも・海藻・きのこ

水分：牛乳
塩分はひかえめに

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
27日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	28日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	いかのカレー揚げ	いかのカレー揚げ ごめ油	1 6	小麦 いか 大豆		さばのみぞれかけ	さばの塩焼き 大根おろし だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	1 4 4 6	さば 小麦 大豆 小麦 大豆
	さやいんげんとコーンのソテー	さやいんげん とうもろこし 塩 ブラックペッパー コンソメスープ ごめ油	3 4 3 6	小麦 大豆 鶏肉		ごぼうサラダ	ごぼう 枝豆 和風ドレッシング	4 6	大豆 小麦 大豆
	クリームシチュー	ベーコン たまねぎ じゃがいも にんじん 枝豆 ポタージュの素 コンソメスープ 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 白ワイン こしょう ごめ油 うすくちしょうゆ	1 4 5 3 4 2 2 2 6	豚肉 大豆 乳 小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 乳 乳 乳		ごま汁	うすあげ 切り干し大根 長いも にんじん ねぎ みりん だし ねりごま みそ	1 4 5 3 3 6 1	大豆 やまいも さば ごま 大豆
	エネルギー	たんぱく質				エネルギー	たんぱく質		
	833kcal	35.2g				828kcal	28.9g		

【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 (20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元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・落花生・えび・かに
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・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

【献立のマークについて】

- 🐄 …… 地場産物 (奈良県・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。
- 🔪 …… はしがつかます。
- 🐟 …… 魚の日です。骨に注意して、しっかり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

今月の平均栄養量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖類 mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンB6 mg	ビタミンC mg
803	30.1	21.9	369	3.1	240	0.45	0.55	22