

# 令和6年 2がつのこんだて

## 小学校用



**\* 栄養三色について**  
 赤 血や肉や骨をつくるもの  
 黄 熱や力になるもの  
 緑 体の調子をとのえるもの

アレルギー

**<表示義務のある7品目>**  
 卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに  
**<表示推奨の21品目>**  
 あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・ごま・カシューナッツ・ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・アーモンド

**<コンタミネーションについて>**  
 原材料には含まれていなくても、工場内でアレルギー物質を混入している可能性があります。  
 その場合は、( )内に記載しています。

2月平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム
649kcal	16.6%	26.9%	350mg	83mg
鉄	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3.1mg	279μgRAE	0.57mg	0.54mg	25mg

(19回)大和郡山市学校給食運営委員会 053-2809

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー																																																																												
1日 (木)	こめこパン ぎゅうにゅう ナポリタン スパゲッティ ベーコン  たまねぎ にんじん パプリカ にんにく トマトピューレ トマトケチャップ コンソメスープ  さとう こしょう こめあぶら レバーいり メンチカツ  こめあぶら カリフラワー きゃべつ ホールコーン フレンチドレッシング	こめこパン(ならけんさん)	50	黄	こむぎ、にゅう	6日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう あぶらふどん  しろみぎかなの レモンたれかけ  きゅうりの ごまドレッシングあえ	こめ(ならけんさん)	80	黄	こむぎ、にゅう	9日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう わふうおろし ハンバーグ  ごもくきんびら  あかだし	こめ(ならけんさん)	80	黄	こむぎ、にゅう	15日 (木)	きかくパン ぎゅうにゅう やきウインナー  やきそば  れんこんサラダ	きかくパン	55	黄	こむぎ、にゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	やきウインナー	30	赤	こむぎ、たいず、とりにく、ふたにく(こむぎ、たまご、にゅう、ぎゅうにく、たいず、とりにく、りんご、ゼラチン、ごま)	やきそば	45	黄	こむぎ	ふたにく	20	赤	ふたにく(えび、かに)	ちくわ	15	赤	ふたにく(えび、かに)	たまねぎ	15	緑	たまねぎ	きゃべつ	60	赤	きゃべつ	にんじん	15	赤	にんじん	あおのり	0.4	赤	あおのり(えび、かに)	ウスターソース	8	黄	ウスターソース	とんかつソース	5	黄	とんかつソース	こいくちしょうゆ	1.5	黄	こいくちしょうゆ	こめあぶら	0.3	黄	こめあぶら	れんこん	25	黄	れんこん	にんじん	12	赤	にんじん	ごまクリーミードレッシング	6	黄	ごま、たいず												
		2日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか  こおりやまの こまつなのあえもの  こおりやまの チンゲンサイの わふうスープ  せつぶんまめ	こめ(ならけんさん)	80			黄	こむぎ	7日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ  ぶたにくの スタミナイため  わかめスープ			こめ(ならけんさん)	80	黄	こむぎ			13日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さわらのあんかけ  インゲンの ピーナッツあえ  ポカポカ しょうがスープ	こめ(ならけんさん)	80	黄	こむぎ	16日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき だいこんの ぼんずあえ  かすじる	こめ(ならけんさん)	80	黄	こむぎ	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	さばのしおやき	50	赤	さば(さけ)	だいこん	25	緑	だいこん	はくさい	15	赤	はくさい	サヤインゲン	8	黄	サヤインゲン	ポンず	4	黄	ポンず	かすじる	12	赤	かすじる	ぶたにく	12	赤	ぶたにく	たまねぎ	20	緑	たまねぎ	さといも	20	黄	さといも	にんじん	12	緑	にんじん	さけかす	3	赤	さけかす	てづくりみそ	10	赤	てづくりみそ	うるめぶし	3	赤	うるめぶし												
				5日 (月)	りんごパン ぎゅうにゅう あげカルツォーネ  トマトとおすの おいしいサラダ  てづくり クリームシチュー			りんごパン	65					黄	りんご、にゅう	8日 (木)	きかくパン ぎゅうにゅう Tandリーチキン  はなやさいサラダ  オニオンスープ  ミルメーク					きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう			14日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス  コーンフライ  カラフルサラダ  バレンタインデザート	こめ(ならけんさん)	80	黄	こむぎ	19日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン  あつあげの キムチいため  ワンタンスープ	こめ(ならけんさん)	80	黄	こむぎ	りんご	10	赤	りんご	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	あげカルツォーネ	40	黄	あげカルツォーネ(こむぎ、たいず、とりにく、たまご、にゅう)	トマトとおすの おいしいサラダ	3	黄	こめあぶら	きゅうにゅう	206	赤	にゅう	てづくり クリームシチュー	10	赤	ベーコン	はなやさいサラダ	25	緑	ブロッコリー	オニオンスープ	20	黄	かぼちゃ	ミルメーク	12.5	黄	ミルメーク(コーヒー)	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン	40	黄	ぎゅうにく	あつあげの キムチいため	22	黄	みそ、あつあげ	ワンタンスープ	15	黄	ワンタンスープ	きゅうにゅう	206	赤	にゅう	カラフルサラダ	3	黄	トマトケチャップ	バレンタインデザート	30	黄	チョコレート

献立や食材は、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。

毎月19日は食育の日。「地産地消」に関心を持ち、食への感謝を深めましょう。

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養 三色	アレルギー
20日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう やきししゃも ほうれんそうの おろしあえ	こめ(ならげんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ししゃも	24	シ	(さけ、さば)
		ツナあぶらづけ	8	シ	
		ほうれんそう(ならげんさん)	25	緑	
	ぶたにくと じゃがいもの しょうがに	にんじん	8	シ	
		わふうおろしドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず
		ぶたにく	25	赤	ぶたにく
		ひらてん	10	シ	(えび、かに)
		じゃがいも	30	黄	
		にんじん	15	緑	
		たまねぎ	40	シ	
		こんにやく	15	黄	
		おろししょうが	0.5	緑	
りょうりしゅ こいくちしょうゆ さんおんとう うるめぶし こめあぶら	りょうりしゅ	2			
	こいくちしょうゆ	4		こむぎ、だいず	
	さんおんとう	3	黄		
	うるめぶし	1	赤		
	こめあぶら	0.3	黄		

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養 三色	アレルギー
26日 (月)	こめこパン ぎゅうにゅう ならのさといも コロッケ	こめこパン(ならげんさん)	50	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ならのさといも	50	黄	こむぎ、だいず、とりにく (たまご、にゅう、えび、 いか、ぎゅうにく、さけ、 ふたにく、セラチン、ごま)
		こめあぶら	3	黄	
		れんこん	20	緑	
	こんさいサラダ	れんこん	20	緑	
		ごぼう	10	シ	
		にんじん	5	シ	
		トマトドレッシング	6	黄	だいず、とりにく
		トマトドレッシング	6	黄	ふたにく(こむぎ、たまご、 にゅう、ぎゅうにく、だいず、 とりにく、りんご、セラチン、 ごま)
	トマトスープ	ポークフランクカット	10	赤	だいず
		だいず	12	赤	だいず
		カリフラワー	20	緑	
		たまねぎ	20	シ	
たまねぎ		15	シ		
コンソメスープ	トマトケチャップ	2.5			
	コンソメスープ	1.8		こむぎ、だいず、とりにく、 ふたにく	
	さとう	0.4	黄		
	こしょう	0.03			
	こめあぶら	0.3	黄		
いちごジャム	いちごジャム(こぶくろ)	10	シ		

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養 三色	アレルギー
29日 (木)	あじつけパン ぎゅうにゅう しるみざかなの こうそうチーズやき	あじつけパン(たまごぬぎ)	65	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		たらのきりみ	50	シ	(こむぎ、えび、いか、さけ、 さば、だいず、ごま)
		とろけるチーズ	11	シ	にゅう
		こうそうミックス	1		
	チキンサラダ	チキンフレーク	8	赤	とりにく
		きゃべつ	25	緑	
		にんじん	10	シ	
		イタリアンドレッシング	6	黄	
		アルファベットマカロニ	4	シ	こむぎ
	ABCスープ	ポークフランクカット	10	赤	ふたにく(こむぎ、たまご、 にゅう、ぎゅうにく、だいず、 とりにく、りんご、セラチン、 ごま)
		たまねぎ	25	緑	
		サヤインゲン	10	シ	
		にんじん	12	シ	
うすくちしょうゆ		1.5		こむぎ、だいず	
コンソメスープ	コンソメスープ	2		こむぎ、だいず、とりにく、 ふたにく	
	こしょう	0.03			
	こめあぶら	0.3	黄		

2月3日は節分の日  
節分の日には、恵方巻や豆、  
いわしを食べる習慣があります。  
恵方巻は、丸ごと食べるようお願い事が叶う  
とされています。豆やいわしを食べる理由に  
は、悪いものを追い出して体を丈夫にする  
とも言われています。  
2月2日の給食には、いわしと節分豆が登  
場します!みんなの健康を願って、おいしく食  
べましょう。

大和郡山の日	献立名	材料名	分量(g)	栄養 三色	アレルギー
21日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ちくわの おちゃあげ	こめ(ならげんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ちくわ	25	シ	(えび、かに)
		やまとちゃふんまつ	0.3		
		こむぎこ	7.5	黄	こむぎ
	てづくり ひじきふりかけ	こめあぶら	4	シ	
		ひじき	1.7	赤	
		ちりめんじゃこ	3.8	シ	(えび、かに、いか、 ごま)
		さとう	1.2	黄	
		うすくちしょうゆ	1		こむぎ、だいず
	こおりやまの こまつなの すましじる	みりん	1		
		りょうりしゅ	0.5		
		しろごま	2	黄	ごま
		こめあぶら	0.1	シ	
どうぶ		25	赤	だいず	
にんじん		10	緑		
たまねぎ		25	シ		
こまつな(こおりやまさん)		15	シ		
うるめぶし		3	赤		
りょうりしゅ	1				
うすくちしょうゆ	4.4		こむぎ、だいず		
こしょう	0.04				

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養 三色	アレルギー
27日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう カレーうどん	こめ(ならげんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		よしのくずいりうどん	35	黄	こむぎ(そば、たまご、 ごま)
		ぶたにく	12	赤	ぶたにく
		うすあげ	6	シ	だいず
	チキンナゲット	たまねぎ	30	緑	
		にんじん	10	シ	
		カレールー(ちゅうから)	10		こむぎ
		うすくちしょうゆ	2		こむぎ、だいず
		みりん	2		
	ブロッコリー サラダ	うるめぶし	3	赤	
		チキンナゲット	40	シ	こむぎ、だいず、とりにく
		ブロッコリー	35	緑	
		にんじん	10	シ	
かんきつドレッシング		5	黄	こむぎ、だいず、ふたにく	

## みんなはできているかな? バランスのよい食事!

**<3つのグループ>**

- ①からだをつくるもとになる(肉・魚・卵など)  
⇒血や筋肉・じょうぶな骨をつくり、体を成長させてくれる。
- ②エネルギーのもとになる(ごはん・パン・麺など)  
⇒元気いっぱい遊んだり勉強するなど、からだを動かす力になる。
- ③からだの調子をととのえる(野菜・果物など)  
⇒①や②の動きをパワーアップさせたり、病気やかせから体を守ってくれる。  
お腹の調子をととのえてくれる。

あなたの栄養バランスはどうか?

3つのグループをそろえて食べることを意識して、  
強くて元気なからだを手に入れよう!

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養 三色	アレルギー
22日 (木)	きかくきりこみパン ぎゅうにゅう てりやきぼう ハンバーグ	きかくきりこみパン	65	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ほうはんバーグ	50	シ	だいず、とりにく、 ぶたにく
		みりん	1.5		
		こいくちしょうゆ	2.3		こむぎ、だいず
	きゅうりのサラダ	さとう	1.5	黄	
		でんぶん	0.3	シ	
		きゅうり	30	緑	
		えだまめ	8	シ	だいず
		ホールコーン	8	シ	
	とうにゅうスープ	フレンチドレッシング	5	黄	
		ベーコン	10	赤	ふたにく(こむぎ、たまご、 にゅう、ぎゅうにく、だいず、 とりにく、りんご、セラチン、 ごま)
		たまねぎ	20	緑	
		にんじん	20	シ	
じゃがいも		15	黄		
ミニアセロラ ゼリー	とうにゅう	15	赤	だいず	
	コンソメスープ	2		こむぎ、だいず、とりにく、 ふたにく	
	うすくちしょうゆ	2		こむぎ、だいず	
	こしょう	0.01			
	こめあぶら	0.3	黄		
ミニアセロラゼリー	22	シ	(たまご、にゅう、オレジン、 ぎゅうにく、だいず、とりにく、 ぶたにく、もも、りんご、 セラチン、バナナ)		

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養 三色	アレルギー
28日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう シューマイ	こめ(ならげんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		にくシューマイ	40	シ	こむぎ、だいず、ふたにく (えび、かに、いか、 ぎゅうにく、さけ、とりにく、 りんご、セラチン、バナナ、 ごま)
		ぶたにく	25	赤	ぶたにく
		たけのこ	10	緑	
	ブルコギ	たまねぎ	20	シ	
		にんじん	8	シ	
		チンゲンサイ	15	シ	
		おろししょうが	0.5		
		りんごビュレ	3	シ	りんご
	にらたまスープ	みりん	1		
		さんおんとう	1.5	黄	
		あかだしみそ	1.5	赤	だいず
		にんにく	0.1		
こいくちしょうゆ		1.5		こむぎ、だいず	
たまご(ならげんさん)	りょうりしゅ	1			
	でんぶん	0.6	黄		
	こめあぶら	0.3	シ		
	たまご	25	赤	たまご	
	にら	15	緑	(えび、かに)	
でんぶん こめあぶら	かまぼこ	10	赤		
	たまねぎ	20	シ		
	うすくちしょうゆ	2		こむぎ、だいず	
	ちゅうかスープ	2		ぎゅうにく、だいず、 とりにく、ぶたにく、 セラチン	
	でんぶん	1.5	黄		
こめあぶら	0.3	シ			

~今月のレシピ~

【五目きんぴら】

9日(金)の献立に登場します。  
甘辛い味付けと白ごはんの相性が  
バッチリの一品です!

今月の地産野菜

2日(金) 小松菜(平和産)

チンゲン菜(治道産)

21日(水) 小松菜(平和産)