

2025年

1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

あけましておめでとうございます				
今年も引き続き、安全・安心で おいしい給食づくりに努めてまい ります。よろしくお願いいたします。				
今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。 給食時間を気持ちよく過ごせるように、一人一人が 気をつけてできることを考えてみませんか？				
食事の前に 手洗いを する。 姿勢よく 食べる。 苦手なもの も食べて みる。 食器を 丁寧に 扱う。				
他にはどんなことがありますか？ みんなで楽しい給 食時間になるように心がけましょう。				

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン
14 日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	ミートボール(3個)	ミートボール	1	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご
	キャベツのソテー	キャベツ にんじん ごめ油 スープストック こしょう 塩	4 3 3 6	大豆 豚肉
	豆乳スープ	ベーコン ニョッキ たまねぎ マッシュルーム ブロックリー 鶏ガラスープ(粉末) おろししょうが うすくちしょうゆ こしょう 大豆ペースト 豆乳 ごめ油	1 5 4 4 3 3 1 1 6	豚肉 小麦 鶏肉 小麦 大豆 大豆 大豆
		エネルギー 725kcal		たんぱく質 31.1g

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン
16 日 (木)	米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	タラのバジル焼き	タラのバジル焼き	1	
	さやいんげんとコーンのソテー	カットいんげん とうもろこし ブラックペッパー コンソメスープ ごめ油	3 4 6	小麦 大豆 鶏肉
	クリームシチュー	ウインナー たまねぎ じゃがいも にんじん グリーンピース えりんぎ バター ごめ油 小麦粉 コンソメスープ 牛乳(調理用) 生クリーム 脱脂粉乳 こしょう ごめ油 塩 豆乳	1 4 5 3 4 4 6 6 5 2 2 2 6 1	豚肉 乳 小麦 小麦 大豆 鶏肉 乳 乳 乳 大豆
		エネルギー 795kcal		たんぱく質 37.5g

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン
20 日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	五目厚焼き卵	五目厚焼き卵	1	卵 小麦 大豆
	小松菜の塩昆布和え	小松菜 にんじん 切り干し大根 塩昆布 だししょうゆ	3 3 4 2	小麦 大豆 小麦 大豆
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも 厚揚げ(小) たまねぎ にんじん だしの素 みそ	5 1 4 3 1	大豆 さば 大豆
	ミックスナッツ	ミックスナッツ	6	アーモンド
		エネルギー 727kcal		たんぱく質 25.3g

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン
21 日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	揚げ鶏の黒酢あん(2個)	鶏肉(でん粉付) ごめ油 黒酢 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん でん粉	1 6 5 5	鶏肉 小麦 大豆
	えびとチンゲンサイの中華炒め	えび カットちくわ チンゲンサイ ごめ油 おろししょうが 清酒 オイスターソース 鶏ガラスープ(粉末) こしょう	1 1 1 3 6 6	えび 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
	中華スープ	ロースハム たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ ごま油 中華スープ うすくちしょうゆ こしょう	1 4 3 3 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
		エネルギー 814kcal		たんぱく質 36.5g

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン
22 日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	鶏肉と根菜のつくね	鶏肉と根菜のつくね	1	大豆 鶏肉 豚肉
	大豆とツナの炒め煮	大豆 ツナ(油漬け) にんじん カットいんげん だしの素 こいくちしょうゆ みりん 清酒	1 1 3 3 6	大豆 さば 小麦 大豆
	かす汁	豚肉 大根 水菜 里いも 突こんにゃく みそ ごめ油 酒かす 清酒 だしの素	1 4 3 5 5 1 6	豚肉 大豆 さば
		エネルギー 758kcal		たんぱく質 29.8g

奈良県の雑煮				
正月に食べる雑煮は、一年の始まりを祝う料理 で、だしの素材や味付け、もちの形、具の種類など、 地域や家庭によってさまざまです。 奈良県の雑煮は、白みそ仕立てで丸いもちが 入っています。丸いもちには、「一年を丸く平和に過 ごせるように」という願いが込められています。 また、雑煮からもちを取り出し、きな粉につけて食 べるという特徴もあります。きな粉の黄色には、「お 米がたくさんとれますように」という願いが込めら れているそうですよ。				
他の地域を ちょっと紹介 香川県 あん餅雑煮 いりこのだし汁であんこ入りのお餅を煮て、白みそで 仕上げた雑煮。あん餅から小豆あんが溶け出して、独 特の美味しさになるそうです。奈良県と違った甘味が 味わえる雑煮、食べてみたいですね。				

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン
15 日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	筑前煮	鶏肉 にんじん たけのこ 平こんにゃく れんこん 枝豆 ごめ油 こいくちしょうゆ みりん ざらめ だしの素 清酒	1 3 4 5 4 4 6	鶏肉 大豆 小麦 大豆 さば
	ごぼうのかりかり	ごぼう でん粉 ごめ油 三温糖 こいくちしょうゆ みりん 白いりごま	4 5 6 5 6	小麦 大豆 ごま
	奈良県の雑煮	里いも 大根 もち ねぎ にんじん 白みそ みそ だしの素	5 4 5 3 3 1 1	大豆 大豆 さば
	きな粉	きな粉	1	大豆
		エネルギー 794kcal		たんぱく質 23.1g

食育の日・わ食の日				
めった汁				
「めった汁」は、石川県内で親しまれており、豚肉やさ つまいも、にんじんなどの根菜類をみそで煮込んだ郷 土料理です。根菜の具材については、特に決められた ものではありませんが、さつまいもを入れることが多いそ うです。 「めった」という言葉には、「たくさん」や「いろいろ」と いう意味があり、やたらめったらに具材をたくさん入れ て煮込むことから名付けられたと言われています。 根菜類や豚肉には、体を温め てくれる働きがあるので、寒い 季節にぴったりの料理です。 「めった汁」を食べて、元気に 冬を乗り切りましょう。				

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン
20 日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	五目厚焼き卵	五目厚焼き卵	1	卵 小麦 大豆
	小松菜の塩昆布和え	小松菜 にんじん 切り干し大根 塩昆布 だししょうゆ	3 3 4 2	小麦 大豆 小麦 大豆
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも 厚揚げ(小) たまねぎ にんじん だしの素 みそ	5 1 4 3 1	大豆 さば 大豆
	ミックスナッツ	ミックスナッツ	6	アーモンド
		エネルギー 727kcal		たんぱく質 25.3g

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン
21 日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	揚げ鶏の黒酢あん(2個)	鶏肉(でん粉付) ごめ油 黒酢 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん でん粉	1 6 5 5	鶏肉 小麦 大豆
	えびとチンゲンサイの中華炒め	えび カットちくわ チンゲンサイ ごめ油 おろししょうが 清酒 オイスターソース 鶏ガラスープ(粉末) こしょう	1 1 1 3 6 6	えび 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
	中華スープ	ロースハム たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ ごま油 中華スープ うすくちしょうゆ こしょう	1 4 3 3 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
		エネルギー 814kcal		たんぱく質 36.5g

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン
22 日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	鶏肉と根菜のつくね	鶏肉と根菜のつくね	1	大豆 鶏肉 豚肉
	大豆とツナの炒め煮	大豆 ツナ(油漬け) にんじん カットいんげん だしの素 こいくちしょうゆ みりん 清酒	1 1 3 3 6	大豆 さば 小麦 大豆
	かす汁	豚肉 大根 水菜 里いも 突こんにゃく みそ ごめ油 酒かす 清酒 だしの素	1 4 3 5 5 1 6	豚肉 大豆 さば
		エネルギー 758kcal		たんぱく質 29.8g



奈良県〈かしわのすき焼き〉

奈良県には、菅原道真公をおまつりする日本最古の天満宮があります。
道真公をお守りする守護物である牛の代わりに、秋祭りで鶏肉のすき焼きがふるまわれたことから、郷土料理として親しまれてきました。



関西では、鶏肉のことを「かしわ」と呼ぶよ！

京都府〈さわらの西京焼き〉

西京焼きは、海から遠い地域へ新鮮な魚を運ぶために、京都の白みそである西京みそにつけて保存性を高めた料理です。



1月24日～30日は「全国学校給食週間」

関西の食文化について知ろう

今年は、「2025年大阪・関西万博」が開催されます。それにちなみ、給食では「関西の料理」をテーマに、関西2府4県の特産品や郷土料理、ご当地グルメが24日～31日の期間で登場します。各地域で昔から食べられてきた料理やその歴史を知り、味わい、食べることを楽しみましょう。

兵庫県〈ビフカツ〉

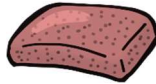
兵庫県の但馬地方で育った”但馬牛”は、かつて田畑を耕すための役牛で力強いと評判でした。明治時代から、牛肉を食べる文化が日本に広まり、肉質の良さが評価された但馬牛は、ブランド牛の地位を築きました。



滋賀県〈赤こんにゃく〉

特産品である赤こんにゃくは、織田信長の派手好きから、こんにゃくまで染めさせたという説があります。

また、この赤色は鉄で着色されているため、鉄分の豊富な食品です。



大阪府〈たこ焼き〉

たこ焼きの元祖はラジオ焼きと呼ばれ、具はみそ風味のこんにゃくと牛すじでした。そこに、明石焼きをヒントに、具にタコを入れるようになったことが始まりです。



和歌山県〈豚骨しょうゆラーメン〉

和歌山ラーメンには、醤油仕立ての澄んだあっさりしたスープと、豚骨仕立てでトロっとしたスープの2つを組み合わせた豚骨しょうゆ味があります。



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	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
23日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	24日 (金)	柿の葉ずし パックに3個 入っている！ 牛乳	柿の葉ずし(鮭) 柿の葉ずし(さば) 牛乳	5 5 2	さけ 大豆 さば 大豆 乳	27日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳		かしわのすき焼き	鶏肉 焼き豆腐 たまねぎ 白菜 糸こんにゃく 焼きふ 白ねぎ ごめ油 塩 清酒 こいくちしょうゆ 三温糖	1 1 4 4 5 4 5 6	鶏肉 大豆 大豆 大豆 小麦 小麦 大豆		牛乳	牛乳	2	乳
	白身魚フライ	白身魚フライ ごめ油	1 6	小麦 大豆		さつまいもの天ぷら	さつまいもの天ぷら ごめ油	5 6	小麦 大豆 小麦 大豆		わかさぎの天ぷら	わかさぎの天ぷら ごめ油	1 6	豚肉 卵
	コールスローサラダ	キャベツ にんじん とうもろこし コールスローレッシング	4 3 4 6			かやくうどん	うどん かまぼこ うす揚げ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ だしの素 みりん だししょうゆ うすくちしょうゆ 塩	5 1 1 4 3 4 3 3	小麦 大豆 大豆 さば 小麦 大豆 小麦 大豆		金時煮豆	金時煮豆	5	さば
28日 (火)	ABCスープ	ベーコン にんじん たまねぎ 枝豆 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 5	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	29日 (水)	ごはん	ごはん	5		30日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	ヨーグルト	ヨーグルト	2	乳		さわらの西京焼き	さわらの西京焼き	1	大豆		牛乳	牛乳	2	乳
						切り干し大根の煮物	切り干し大根 にんじん さつまあげ 三温糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん だしの素 ごめ油	4 3 1 5 5 5 6	大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 さば 小麦 大豆 鶏肉 大豆		ハムステーキ	ポロニアステーキ	1	鶏肉 豚肉
						水炊き	鶏肉団子 焼き豆腐 白菜 しいたけ にんじん 白ねぎ 春菊 だしパック こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 塩 ゆず果汁	1 1 4 3 4 4 3 4	小麦 大豆 鶏肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 大豆 さば 小麦 大豆 小麦 大豆		もやしのソテー	もやし とうもろこし ブラックペッパー コンソメスープ うすくちしょうゆ ごめ油	4 4 4 6	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
31日 (金)					大阪府の料理	ごはん	ごはん	5		和歌山県の料理	豚骨しょうゆラーメン	こんにゃく麺 豚肉 キャベツ にんじん ごめ油 ラーメンスープ(しょうゆ) ラーメンスープ(とんこつ) 中華スープ 清酒 こしょう	5 1 4 3 6	豚肉
						牛乳	牛乳	2	乳		奈良のブルーベリージャム	奈良のブルーベリージャム	5	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
						ビフカツ	ビフカツ ごめ油	1 6	小麦 牛肉 大豆					たんぱく質 32.4g
						きのこ野菜のデミグラスソース煮	しめじ たまねぎ えりんぎ にんじん 三温糖 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 塩	4 4 4 3 5 4 4 6	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン 大豆 りんご 大豆 豚肉					たんぱく質 32.4g
大阪府の料理					大阪府の料理	ごはん	ごはん	5		大阪府の料理	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
						揚げたこ焼き(3個)	たこ焼き ごめ油	5 6	大豆		ハムステーキ	ポロニアステーキ	1	鶏肉 豚肉
						チンゲンサイのじゃこ炒め	チンゲンサイ ちりめんじゃこ うす揚げ うすくちしょうゆ だしの素 清酒 ごめ油	3 2 1 6 6	大豆 小麦 大豆 さば		もやしのソテー	もやし とうもろこし ブラックペッパー コンソメスープ うすくちしょうゆ ごめ油	4 4 4 6	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
大阪府の料理					大阪府の料理	肉吸い	とうふ 牛肉 たまねぎ にんじん ねぎ みりん 清酒 うすくちしょうゆ だししょうゆ だしの素 塩	1 1 4 3 3 3	大豆 牛肉 小麦 大豆 さば	大阪府の料理	豚骨しょうゆラーメン	こんにゃく麺 豚肉 キャベツ にんじん ごめ油 ラーメンスープ(しょうゆ) ラーメンスープ(とんこつ) 中華スープ 清酒 こしょう	5 1 4 3 6	豚肉
											奈良のブルーベリージャム	奈良のブルーベリージャム	5	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
														たんぱく質 32.4g
														たんぱく質 32.4g

【食品に関するアレルギーについて】

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（21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ギー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、含まれるアレルギー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

【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

1群+2群	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
1群+2群	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg
766	29.9	23.2	383	3.9	251	0.61	0.58	21

【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。