

2026年

1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

あけましておめでとうございます



今年も引き続き、安心・安全でおいしい
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。



冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。

昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれ
てきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く
感じる時期です。

風邪やインフルエンザも流行していますので、体調
管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ご
しましょう。

※2026年1月より、パンの提供が週2回から週1.5回
(隔週)に変更になります。



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
9 日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	あげだしとうふのあんかけ	あげだしとうふ しろねぎ こいくちしょうゆ みりん さんおんとう おろししょうが でんぶん	赤 緑 黄 黄	小麦 大豆 小麦 大豆
	くわかめのいために	くわかめ さつまあげ にんじん こいくちしょうゆ さんおんとう ごまあぶら	赤 赤 緑 黄 黄	小麦 大豆 ごま
	ぶたじる	ぶたにく たまねぎ さつまいも ごぼう つきこんにやく ねぎ みそ ごめあぶら せいしゅ だしのもと	赤 緑 黄 緑 黄 緑 赤 黄	豚肉 大豆 さば
		エネルギー 597kcal		たんぱく質 22.0g

奈良県の雑煮



一年の始まりを祝う、正月に食べる雑煮は、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、「一年間、家族円満に過ごせ
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

福岡県 博多雑煮



焼きあご(とびうお)でとっただし汁に、ぶりやかつお
菜など、たくさんの具と丸いもちを入れて作る雑煮です。
かつお菜は、高菜の仲間に分類される野菜です。
この機会に、その他の地域の雑煮も調べてみましょう。

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
19 日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	コロッケ	コロッケ ごめあぶら	黄 黄	小麦 大豆 豚肉
	はくさいのおかかあえ	はくさい にんじん えのきたけ かつおぶし だししょうゆ	緑 緑 緑 赤	小麦 大豆
	あかだし	とうふ まめふ わかめ だいこん ねぎ あかみそ みそ だしのもと	赤 黄 赤 緑 赤 赤	大豆 小麦 大豆 さば
		エネルギー 608kcal		たんぱく質 18.1g

食育の日・わ食の日

ならえ

今月は、徳島県の郷土料理である「ならえ」が登場し
ます。

ならえは古くから親しまれており、大根、にんじん、
うす揚げ、ごま、れんこん、しいたけ、こんにやくなどの食
材を和えて、甘酸っぱく仕上げた郷土料理です。

ならえの名前の由来は、7つの食材を和えて作って
いるからといわれたり、もともとはここに奈良漬が入って
いたことからその名がついたといわれたりしています。

昔は、お祝い事や法事などの特別な日に作られて
いました。特に、甘いものが貴重だった時代には、甘酸っぱ
いならえが、子どもたちに人気
だったようです。



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
13 日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	ジョア	ジョア(プレーン)	赤	乳
	チキンナゲット(2こ)	チキンナゲット ごめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉
	かぼちゃのサラダ	かぼちゃ えだまめ だししょうゆ ノンエッグマヨネーズ	緑 緑 黄	大豆 小麦 大豆 大豆
	とうにゅうスープ	ベーコン ニョッキ たまねぎ にんじん ごまつな とりガラスープ(粉末) おろししょうが うすくちしょうゆ ごしよ だいたいペースト とうにゅう ごめあぶら	赤 黄 緑 緑 緑 赤 赤 黄	豚肉 小麦 鶏肉 小麦 大豆 大豆 大豆
		エネルギー 614kcal		たんぱく質 22.9g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
15 日 (木)	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
	あげシューマイ(2こ)	シューマイ ごめあぶら	赤 黄	小麦 豚肉
	きりぼしだいこんとハムのいためもの	きりぼしだいこん チキンハム にんじん ごまあぶら せいしゅ さんおんとう こいくちしょうゆ とりガラスープ(粉末)	緑 赤 緑 黄 黄	鶏肉 ごま 小麦 大豆 鶏肉
	かきたまスープ	たまご たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし でんぶん 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	赤 緑 緑 緑 緑 黄	卵 鶏肉 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 554kcal		たんぱく質 23.8g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
20 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
	デミグラスハンバーグ	ハンバーグ さんおんとう デミグラスソース トマトベースソース リンゴビュレ スープストック ごしよ しお	赤 黄 緑	大豆 鶏肉 豚肉 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン 大豆 りんご 大豆 豚肉
	にんじんとさやいんげんのラベ	にんじん カットいんげん イタリアンドレッシング	緑 緑 黄	豚肉
	コンソメスープ	ウィンナー にんじん たまねぎ じゃがいも パセリ ごめあぶら コンソメスープ うすくちしょうゆ ごしよ	赤 緑 緑 黄 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳
		エネルギー 609kcal		たんぱく質 25.0g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
22 日 (木)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ほうれんそうだしカレー	ほうれんそう ならえ たまねぎ にんじん しめじ さいいも ごめあぶら ならのカレーウ みりん だしのもと	赤 緑 緑 緑 黄 黄	大豆 小麦 大豆 鶏肉
	トンカツ	トンカツ ごめあぶら	赤 黄	小麦 豚肉
	かいそうサラダ	ツナ(油漬け) わかめ くきわかめ きゅうり わふうドレッシング	赤 赤 赤 緑 黄	小麦 豚肉
		エネルギー 694kcal		たんぱく質 23.0g

1月22日を「奈良県学校給食カレーの日」として、今年は県内各市
町村の学校で一斉にカレーを提供し、地域や県内の特産物などを知る
機会に繋げる取組を行います。





全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを知り、学校給食について改めて考える機会にしてほしいと思います。

今年度の「全国学校給食週間」は『世界の料理』をテーマに、様々な国の料理を紹介します。

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
①(マル)な食事、食育などのことを意味します。

