



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
14 日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ぶりのてりやき	ぶり せいしゅ こいくちしょうゆ さんおんとう みりん でんぶん	赤 黄	小麦 大豆
	くろまめ	くろまめ	黄	
	ならけんのぞうに	さといも だいこん もち ねぎ	赤 大豆	
	しおり	にんじん しろみそ みそ だしのもと	黄 緑 黄 緑 赤 赤	
	きなこ	きなこ	大豆 大豆 さば	
			大豆	
			大豆	
			さば	
		エネルギー		たんぱく質

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

		705kcal		26.0g	
日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	
16 日 (金)	ごはん	ごはん	黄		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳	
	さばのたつたあげ	さばのたつたあげ ごめあぶら	赤 黄	小麦 さば 大豆	
	おからのいりに	おから	赤	大豆	
		つきこんにやく にんじん グリーンピース	黄 緑		
		うすあげ	緑		
		だしのもと	赤	大豆	
		さんおんとう	緑		
		みりん	赤	さば	
		うすくちしようゆ	緑		
はくたくじる			黄	小麦 大豆	
		はくたくうどん	赤		
		とりにく	緑		
		たまねぎ	緑		
		にんじん	緑		
		しいたけ	緑		
		しろねぎ	緑		
		だしのもと	緑		
		みりん	緑		
		せいしゅ	緑		
		だししょうゆ	黄		
		うすくちしようゆ	赤		
		しお	緑		
			黄	小麦 大豆	
			赤	小麦 大豆	
			緑	小麦 大豆	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
	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 こめあぶら	黄 黄	小麦 大豆 豚肉
9 日 月)	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	
	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 緑 赤 赤 赤	大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 大豆 さば

		エネルギー 677kcal	たんぱく質 26.6g	
日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
21 日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	フィッシュカツ	フィッシュカツ ごめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	ならえ	うすあげ つきこんにやく しいたけ だいこん にんじん れいんじん しろいりごま さんおんとう うすくちしようゆ こめず	赤 黄 緑 緑 緑 緑 黄 黄	大豆
	とくしまけんの きょうどりようり	とりだんごのすまじる	ごま	
	しょくいくのひ・わしょく	とりにくだんご にんじん ラッキーにんじん はくさい はなふ だしのもと うすくちしようゆ	小麦 大豆	
	とりだんごのすまじる	とりにくだんご にんじん ラッキーにんじん はくさい はなふ だしのもと うすくちしようゆ	赤 緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉
	ラッキーにんじんが はいっているよ！		小麦 さば	
		エネルギー 650kcal	小麦 大豆	たんぱく質 23.5g

		705kcal		26.0g	
日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	
16 日 (金)	ごはん	ごはん	黄		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳	
	さばのたつたあげ	さばのたつたあげ ごめあぶら	赤 黄	小麦 さば 大豆	
	おからのいりに	おから	赤	大豆	
		つきこんにやく にんじん グリーンピース	黄 緑		
		うすあげ	緑		
		だしのもと	赤	大豆	
		さんおんとう	緑		
		みりん	赤	さば	
		うすくちしようゆ	黄		
はくたくじる				小麦 大豆	
		はくたくうどん	黄		
		とりにく	赤	小麦 鶏肉	
		たまねぎ	緑		
		にんじん	緑		
		しいたけ	緑		
		しろねぎ	緑		
		だしのもと	緑		
		みりん	緑		
		せいしゅ	緑		
		だししょうゆ	緑		
		うすくちしようゆ	緑		
		しお	緑		
				さば	
					小麦 大豆
					小麦 大豆

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
	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 こめあぶら	黄 黄	小麦 大豆 豚肉
9 日 月)	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	
	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 緑 赤 赤 赤	大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 大豆 さば

		エネルギー 677kcal	たんぱく質 26.6g	
日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
21 日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	フィッシュカツ	フィッシュカツ ごめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	ならえ	うすあげ つきこんにやく しいたけ だいこん にんじん れいんじん しろいりごま さんおんとう うすくちしようゆ こめず	赤 黄 緑 緑 緑 緑 黄 黄	大豆
	とくしまけんの きょうどりようり	とりだんごのすまじる	ごま	
	しょくいくのひ・わしょく	とりにくだんご にんじん ラッキーにんじん はくさい はなふ だしのもと うすくちしようゆ	小麦 大豆	
	とりだんごのすまじる	とりにくだんご にんじん ラッキーにんじん はくさい はなふ だしのもと うすくちしようゆ	赤 緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉
	ラッキーにんじんが はいっているよ！		小麦 さば	
		エネルギー 650kcal	小麦 大豆	たんぱく質 23.5g

この機会に、この日の地域の特産をじっくりみよよ。							554kcal		23.8g	
日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	
19 (月)	ごはん	ごはん	黄		20 (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		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳	
	コロッケ	コロッケ こめあぶら	黄 黄	小麦 大豆 豚肉		デミグラスハンバーグ	ハンバーグ さんおんどう デミグラスソース トマトベースソース リンゴピュレ スープスティック こしょう しお	赤 黄	大豆 鶏肉 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		にんじんとさやいんげんのラペ	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	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 りんご 大豆 豚肉	
	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 緑 赤 赤 赤	大豆 小麦 大豆 大豆 大豆 さば		コンソメスープ	ウインナー にんじん たまねぎ じゃがいも パセリ こめあぶら コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	赤 緑 緑 黄 緑 黄	豚肉	
						ヨーグルト	ヨーグルト	赤	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	

		エネルギー 677kcal	たんぱく質 26.6g	
日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
21 日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	フィッシュカツ	フィッシュカツ ごめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	ならえ	うすあげ つきこんにやく しいたけ だいこん にんじん れいんじん しろいりごま さんおんとう うすくちしようゆ こめず	赤 黄 緑 緑 緑 緑 黄 黄	大豆
	とくしまけんの きょうどりようり	とりだんごのすまじる	ごま	
	しょくいくのひ・わしょく	とりにくだんご にんじん ラッキーにんじん はくさい はなふ だしのもと うすくちしようゆ	小麦 大豆	
	とりだんごのすまじる	とりにくだんご にんじん ラッキーにんじん はくさい はなふ だしのもと うすくちしようゆ	赤 緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉
	ラッキーにんじんが はいっているよ！		小麦 さば	
		エネルギー 650kcal	小麦 大豆	たんぱく質 23.5g

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。



1/24～1/30は
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

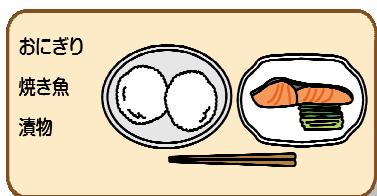
日本の学校給食は、明治22(1889)年、山形県鶴岡町(つるおかまち)【現・鶴岡市】にあるお寺の中に建てられた私立忠愛(ちゅうあい)小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。

学校給食は全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で提供が中断されてしまいました。その後、戦争が終わっても食料不足は続いたため、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21(1946)年12月24日にアメリカのJARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されました。

当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日から1月30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

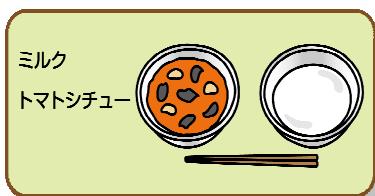
全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを知り、学校給食について改めて考える機会にしてほしいと思います。

明治22年



私立忠愛小学校で提供されていた給食です。当時は、『おにぎり・焼き魚・漬物』だけでした。

昭和22年ごろ



LARA物資の脱脂粉乳や缶詰、シチューの素などを使って給食が作られ、ミルクは脱脂粉乳をお湯で溶いたものでした。

昭和25年ごろ



アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの『完全給食』が始まりました。おかずには、当時は安価だったケジラ肉などがよく使われていました。

昭和40年代ごろ



昭和33年より脱脂粉乳のミルクが牛乳へ切り替わり始め、昭和30年代後半には全国で牛乳が提供されるようになりました。そして、昭和40年代ごろにはパンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。

昭和50年代ごろ



これまで、給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入されました。しかし、米飯が登場する回数はまだまだ少ないものでした。

現在



ごはん・牛乳・ハンバーグ・
ほうれん草のおかか和え・
にゅうめん・ミックスナッツ

そして、現在の学校給食は食事の提供だけではなく、栄養バランスを学ぶのはもちろんのこと、郷土料理や行事食などの食文化、感謝の気持ちなど、様々なことを学ぶための「生きた教材」として活用されるなど、「食育」の役割も担っています。

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。

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
27日 (火) アメリカのりようり	せわりパン	せわりパン	黄	乳 小麦	28日 (水) にほんのりようり	かきのはずし	かきのはずし(鮭) かきのはずし(さば)	黄 黄	さけ 大豆 さば 大豆	29日 (木) イタリアのりようり	こめごパン	こめごパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	フランクフルト	フランクフルト トマトケチャップ さんおんとう ウスターソース とんかつソース でんぶん	赤 黄	豚肉		とりにくのしおこうじやき	とりにく しおこうじ	赤	鶏肉		さわらのフリット	さわらのフリット こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	せわりパンにはさんで たべましょう！					かぼちゃのたいたん	かぼちゃ こめあぶら おろししょうが せいしゅ だしのもと うすくちしょうゆ ざらめ	赤 緑 黄	豚肉		グリーンサラダ	とうもろこし きゅうり キャベツ ごまドレッシング	緑 緑 緑 黄	ごま
	さやいんげんとコーンのソテー	カットいんげん どうもろこし ブラックペッパー コンソメスープ こめあぶら	緑 黄	小麦 大豆 鶏肉		よしのじる	だいこん さといも にんじん しいたけ あつあげ(小) みずな だしのもと うすくちしょうゆ みりん しお でんぶん	黄	さば 小麦 大豆		ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ じがいも まめ・ざっくミックス ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんとう	赤 緑 緑 黄 赤 緑 黄	豚肉
	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 えだまめ クリームシチューのもと コンソメスープ ぎゅうにゅう(調理用) なまクリーム だつしふんにゅう どうにゅう こしょう こめあぶら でんぶん	赤 緑 黄 緑 緑 黄	豚肉 大豆 乳 小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉		イタリアのりようり		大豆	さば 小麦 大豆				大豆	小麦 大豆 鶏肉
	汁もので 3位のメニューだよ！							黄					黄	
	③													