

2026年 1月予定献立表



B献立(生駒台小, 俣口小, 生駒東小, 生駒小, 桜ヶ丘小)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
14 日 (水)	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 こめあぶら	赤 黄	小麦 さば 大豆
	おからのいりに	おから つきこんにやく にんじん グリーンピース うすあげ だしのもと さんおんとう みりん うすくちしょうゆ	赤 黄 緑 緑 赤 黄	大豆 大豆 さば 小麦 大豆
	はくたくじる	はくたくどん とりにく たまねぎ にんじん しいたけ しろねぎ だしのもと みりん せいしゅ だししょうゆ うすくちしょうゆ しお	黄 赤 緑 緑 緑 緑 赤 黄 赤 黄 赤 黄	小麦 鶏肉 さば 小麦 大豆 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
	あげだし豆腐のあんかけ	あげだし豆腐 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	赤 緑 黄 黄 黄 黄	小麦 大豆 小麦 大豆
	くきわかめのいために	くきわかめ 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 黄	小麦 大豆 小麦 大豆
	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 こめあぶら せいしゅ だしのもと	赤 緑 黄 緑 黄 黄 赤 黄 赤 黄	豚肉 大豆 さば
		エネルギー 597kcal		たんぱく質 22.0g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
21 日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	あじのこうみやき	あじ せいしゅ こいくちしょうゆ さんおんとう ゆずかじゅう こめず でんぶ	赤 黄 緑 黄 黄 黄	小麦 大豆
	にびたし	さつまあげ こまつな にんじん さんおんとう だしのもと こいくちしょうゆ みりん	赤 緑 緑 黄 黄 黄	さば 小麦 大豆
	とうふとなめこのみそ汁	とうふ なめこ たまねぎ しろねぎ みそ だしのもと	赤 緑 緑 赤 赤	大豆 大豆 さば
		エネルギー 568kcal		たんぱく質 25.0g

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
	コロッケ	コロッケ こめあぶら	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 赤 緑 赤 赤	大豆 小麦 大豆 大豆 さば
		エネルギー 608kcal		たんぱく質 18.1g

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
	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 リンゴピューレ スープストック こしょう しお	赤 黄 緑	大豆 鶏肉 豚肉 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン 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 黄 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
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
	あげシューマイ(2こ)	シューマイ こめあぶら	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 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 どうもろこし でんぶ 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 黄	卵 鶏肉 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 554kcal		たんぱく質 23.8g

【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(8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 (8品目)	卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・くるみ
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・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・アーモンド・マカダミアナッツ

○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 0743-78-1510

【栄養三色】

赤…おもに体を作るものになるもの  
緑…おもに体の調子をととのえるもの  
黄…おもにエネルギーのもとになるもの

給食センターHP

今月の平均栄養量

1人1日 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム 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
622	24.2	20.2	375	3.2	212	0.53	0.50	15

### 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。

【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。
- …「ジョア」は飲用牛乳の代わりとして提供しています。
- …給食アンケートのランキング結果です。

令和7年1月24日から2月6日に実施した給食アンケート(好きなメニュー)の上位3献立を反映しています。

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○(マル)な食事、和食などのことを意味します。

給食センターHP

2026年

1月予定献立表



B献立(生駒台小, 俵口小, 生駒東小, 生駒小, 桜ヶ丘小)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

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	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		23日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	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
	ほうれんそうだしカレー	なうけんさんだいず ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ さいとも こめあぶら なうのカレールウ みりん だしのもと	赤 緑 緑 緑 黄	大豆		フィッシュカツ	フィッシュカツ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	トンカツ	トンカツ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 鶏肉		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 れんこん しろいりごま さんおんどう うすくちしょうゆ こめず	赤 黄 緑 緑 緑 黄	大豆 ごま 小麦 大豆
26日 (月)	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	27日 (火)	とくしめんの きょうどりようり	とくにくだんご にんじん ラッキーにんじん はくさい はなふ だしのもと うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉
	はるさめスープ	やきふた にんじん たまねぎ しめじ たけのこ はるさめ こめあぶら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ せししゆ こしょう	赤 緑 緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 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	小麦 大豆
	ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも まめ・ごっこミックス ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんどう	赤 緑 緑 黄 赤 黄	小麦 大豆 鶏肉		ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも まめ・ごっこミックス ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんどう	赤 緑 緑 黄 赤 黄	小麦 大豆 鶏肉
	イタリアのりようり	小麦 大豆 鶏肉	黄	小麦 大豆		ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも まめ・ごっこミックス ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんどう	赤 緑 緑 黄 赤 黄	小麦 大豆 鶏肉
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月24日～1月30日は「全国学校給食週間」です				
エネルギー 694kcal					エネルギー 650kcal				
たんぱく質 23.0g					たんぱく質 23.5g				

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
26日 (月)	ごはん	ごはん	黄		28日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	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
	めだまやき	めだまやき	赤	卵		ヤンニョムチキン(2コ)	とりにく(でん粉付) こめあぶら おろしにんにく こいくちしょうゆ さんおんどう コチュジャン トマトケチャップ みりん でんぶ	赤 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆 大豆
	ガバオ	とりミンチ こめあぶら たまねぎ あかパプリカ ピーマン おろしにんにく バジル こしょう オイスターソース こいくちしょうゆ みりん さんおんどう せししゆ レモンじる	赤 黄 緑 緑 緑	鶏肉		ナムル	ほうれんそう もやし にんじん ナムルドレッシング	緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
タイのりようり	はるさめスープ	やきふた にんじん たまねぎ しめじ たけのこ はるさめ こめあぶら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ せししゆ こしょう	赤 緑 緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 豚肉	かんこくのりようり	わかめスープ	わかめ たまねぎ えのきたけ とうふ 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 こしょう ごまあぶら	赤 緑 緑 赤	大豆 鶏肉 鶏肉 小麦 大豆
	ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも まめ・ごっこミックス ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんどう	赤 緑 緑 黄 赤 黄	小麦 大豆 鶏肉		ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも まめ・ごっこミックス ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんどう	赤 緑 緑 黄 赤 黄	小麦 大豆 鶏肉
	イタリアのりようり	小麦 大豆 鶏肉	黄	小麦 大豆		ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも まめ・ごっこミックス ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんどう	赤 緑 緑 黄 赤 黄	小麦 大豆 鶏肉
	ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも まめ・ごっこミックス ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんどう	赤 緑 緑 黄 赤 黄	小麦 大豆 鶏肉		ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも まめ・ごっこミックス ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんどう	赤 緑 緑 黄 赤 黄	小麦 大豆 鶏肉
エネルギー 629kcal					エネルギー 594kcal				
たんぱく質 25.2g					たんぱく質 25.1g				



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

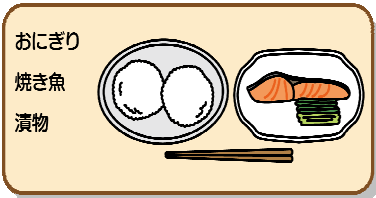
日本の学校給食は、明治22(1889)年、山形県鶴岡町(つるおかまち)〔現・鶴岡市〕にあるお寺の中に建てられた私立忠愛(ちゅうあい)小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。

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LARA(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。

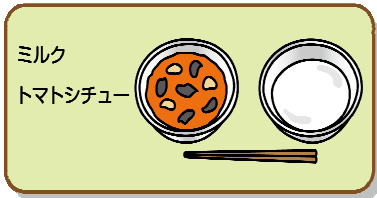
全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを知り、学校給食について改めて考える機会にしてほしいと思います。

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、当時は安価だったク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ももちろんのこと、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。

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
28日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ヤンニョムチキン(2コ)	とりにく(でん粉付) こめあぶら おろしにんにく こいくちしょうゆ さんおんどう コチュジャン トマトケチャップ みりん でんぶ	赤 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆 大豆
	ナムル	ほうれんそう もやし にんじん ナムルドレッシング	緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
かんこくのりようり	わかめスープ	わかめ たまねぎ えのきたけ とうふ 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 こしょう ごまあぶら	赤 緑 緑 赤	大豆 鶏肉 鶏肉 小麦 大豆
	ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも まめ・ごっこミックス ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんどう	赤 緑 緑 黄 赤 黄	小麦 大豆 鶏肉
	ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも まめ・ごっこミックス ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんどう	赤 緑 緑 黄 赤 黄	小麦 大豆 鶏肉
	ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも まめ・ごっこミックス ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんどう	赤 緑 緑 黄 赤 黄	小麦 大豆 鶏肉
エネルギー 647kcal				
たんぱく質 23.7g				

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
29日 (木)	せわりパン	せわりパン	黄	乳 小麦
	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 さんおんどう ウスターソース とんかつソース でんぶ	赤 黄 黄	豚肉
	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 こめあぶら	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉
アメリカのりようり	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 だっしふんにゅう とうにゅう こしょう こめあぶら でんぶ	赤 緑 黄 緑 緑 赤 赤 赤 黄	豚肉 大豆 乳 小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 乳 乳 乳 大豆
	ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも まめ・ごっこミックス ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんどう	赤 緑 緑 黄 赤 黄	小麦 大豆 鶏肉
	ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも まめ・ごっこミックス ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんどう	赤 緑 緑 黄 赤 黄	小麦 大豆 鶏肉
	ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも まめ・ごっこミックス ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんどう	赤 緑 緑 黄 赤 黄	小麦 大豆 鶏肉
エネルギー 645kcal				
たんぱく質 26.0g				

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
30日 (金)	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
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくのしおこうじやき	とりにく しおこうじ	赤	鶏肉
	かぼちゃのたいたん	ぶたミンチ かぼちゃ こめあぶら おろししょうが せししゆ だしのもと うすくちしょうゆ ざらめ	赤 緑 黄	豚肉
にほんのりようり	よしのじる	だいこん さいとも 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	緑 黄 緑 緑 赤 緑 黄	大豆 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 じゃがいも まめ・ごっこミックス ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんどう	赤 緑 緑 黄 赤 黄	小麦 大豆 鶏肉
	ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも まめ・ごっこミックス ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんどう	赤 緑 緑 黄 赤 黄	小麦 大豆 鶏肉
	ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも まめ・ごっこミックス ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんどう	赤 緑 緑 黄 赤 黄	小麦 大豆 鶏肉
エネルギー 540kcal				
たんぱく質 26.8g				