

 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  
お願ひいたします。

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 六群	アレルゲン
14 日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ぶりの照り焼き	ぶり 清酒 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん でん粉	1 5 5	小麦 大豆
	黒豆	黒豆	1	大豆
	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
正 月 献 立		エネルギー		たんぱく質

## 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、この他の地元の雑煮も調べてみてはいかが  
でしょうか。

			843kcal	30.7g
日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン
16 日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	さばのたつた揚げ	さばのたつた揚げ	1	小麦 さば 大豆
		ごめ油	6	
	おからの炒り煮	おから	1	大豆
		突こんにやく	5	
		にんじん	3	
		グリンピース	4	
		うす揚げ	1	大豆
		だしの素		さば
		三温糖	5	
		みりん		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
	はぐたく汁	はぐたくどん	5	小麦
		鶏肉	1	鶏肉
		ごめ油	6	
		たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		しいたけ	4	
		白ねぎ	4	
		だしの素		さば
		みりん		
		清酒		
		だしあしょうゆ		小麦 大豆
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		塩		
		エネルギー	たんぱく質	

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。

			814kcal	たんぱく質 31.7g
日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン
21 日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	フィッシュカツ	フィッシュカツ こめ油	1 6	小麦 大豆
	ならえ	うす揚げ 突こんにやく しいたけ 大根	1 5 4	大豆
		にんじん わんこん	4 3	
		白いりごま 三温糖	4 6	ごま
		うすくちしょうゆ 米酢	5	小麦 大豆
	鶏団子のすまし汁	鶏肉団子 にんじん ラッキーにんじん 白菜	1 3 3	小麦 大豆 鶏肉
		花ふ だしの素 うすくちしょうゆ	4 5	小麦 さば 小麦 大豆
	徳島県の 郷土料理			
食育 の 日 ・ わ 食 の 日				

食育の日・わ食の日

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、こんにゃ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ところからこの名前になったらしいです。

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。

2026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

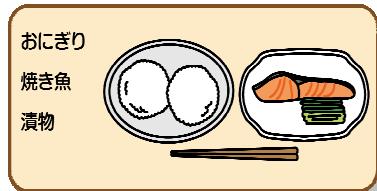
日本の学校給食は、明治22(1889)年、山形県鶴岡町(つるおかまち)[現・鶴岡市]にあるお寺の中に建てられた私立忠愛(ちゅうあい)小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。

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。

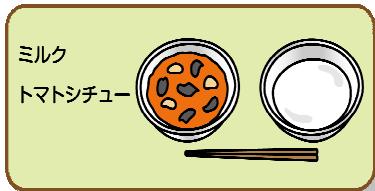
全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを知り、学校給食について改めて考える機会にしてほしいと思います。

## 明治22年



私立忠愛小学校で提供されていました。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。おかげには、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、様々な国料理を紹介します。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
27日 (火)	背割りパン	背割りパン	5 乳 小麦		28日 (水)	柿の葉ずし	柿の葉ずし(鮭2個) 柿の葉ずし(さば1個)	5 さけ 大豆 5 さば 大豆		29日 (木)	米粉パン	米粉パン	5 乳 小麦	
	牛乳	牛乳	2 乳			牛乳	牛乳	2 乳			牛乳	牛乳	2 乳	
	フランクフルト	フランクフルト トマトケチャップ 三温糖 ウスターーソース とんかつソース でん粉	1 豚肉 5			鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉 塩こうじ	1 鶏肉			さわらのフレット	さわらのフレット	1 小麦 大豆	
	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 ごめ油	3 小麦 4 大豆 6 鶏肉			かぼちゃの炊いたん	豚ミンチ かぼちゃ ごめ油 おろしうが 清酒 だしの素 うすくちしょうゆ ざらめ	1 豚肉 3 6			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	4 ごま	
	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 枝豆 クリームシチューの素 コンソメスープ 牛乳(調理用) 生クリーム 脱脂粉乳 豆乳 ごしょう ごめ油 でん粉	1 豚肉 4 5 3 4 1 大豆 乳 小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 2 乳 2 乳 1 大豆 6 5			吉野煮	大根 里いも にんじん しいたけ 厚揚げ(小) 水菜 だしの素 ごくちしょうゆ みりん でん粉	4 5 3 4 1 大豆 3 3 5			ミネストローネ	ベーコン たまねぎ にんじん セロリ 豆・雑穀ミックス ホールトマト コンソメスープ 塩 ごしょう 三温糖	1 豚肉 4 3 4 1 3 3	
		エネルギー	832kcal			エネルギー	681kcal				エネルギー	774kcal		

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
30日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2 乳	
	ヤンニヨムチキン(2個)	鶏肉(でん粉付) ごめ油 おろしにんにく こいくちしょうゆ 三温糖 コチュジャン トマトケチャップ みりん でん粉	1 鶏肉 6 小麦 大豆	
	ナムル	ほうれん草 もやし にんじん ナムルドレッシング	3 4 3 6 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	
	わかめスープ	わかめ たまねぎ えのきだけ どうふ 鶏ガラスープ(液体) 鶏ガラスープ(粉末) うすくちしょうゆ ごしょう ごま油	2 4 4 1 大豆 鶏肉 鶏肉 小麦 大豆	
		エネルギー	764kcal	たんぱく質 27.6g

## 【食品に関するアレルゲンについて】

アレルゲンに関しては、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ゲンについては、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ゲン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・カシューなっつ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・パナ・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、含まれるアレルゲン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)については通常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

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
774	29.2	24.1	413	4.2	256	0.64	0.56	19

## 【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