

令和7年1月分
中学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"わ"』

桜井市立学校給食センター

1月給食だより

今年は巳(へび)年！

あけましておめでとうございます。

今年も、安全でおいしい給食をお届けしますので、
楽しみにしててくださいね！



はんしん あわ じ だいしん さい ねん

阪神・淡路大震災から30年

災害時の『食』を備えましょう

1995年1月17日に阪神・淡路大震災が発生し、今年で30年となります。寒さの
厳しい中、被災した多くの人を支えたのは、炊き出しの「おむすび」でした。その後
も、日本は度々災害に見舞われ、その度に防災備蓄の重要性が見直され、今では
多くの種類の非常食・保存食が出回るようになりました。昨年の元日にも、能登半
島地震が発生しました。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人
ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えておくことが大切です。

災害時は、日常と大きく生活が変わるため、心身ともに大きなストレスがかかります。
そんな中、食べたことのない非常食や保存食を食べることは、子どもたちにとっ
ても大きな不安要素になります。日常から、ローリングストック(回転備蓄)を心が
け、食べ慣れておくことが大切です。

1月17日は、給食にご飯入りの袋カレーや、乾物や缶詰で作る料理を提供しま
す。防災意識を高め、一人ひとりが災害について考えるきっかけにしてください。

★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

そのまま食べられる
非常食

白飯、肉、魚、大豆、シチュー、カレー、ビスケット、アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える
日常食品

お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

外出時の
持ち歩き用品

飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

平均栄養摂取量

栄養価	中学校
エネルギー	801kcal
たんぱく質	32.0g
脂質	摂取エネルギーの30.2%

6つの基礎食品群

1群	たんぱく質 骨や筋肉、 血液などを作ります
2群	カルシウム 丈夫な骨をつくれます
3群	ビタミンA 体の調子をととのえ、皮膚 や粘膜を健康に保ちます
4群	ビタミンC 体の調子をととのえ、 体の抵抗力を高めます
5群	炭水化物 エネルギー源になります
6群	脂 肪 エネルギー源になります



今月の桜井市産
三輪そうめん

今月の奈良県産

米(ヒノヒカリ)
青ねぎ・しめじ
だいこん・こまつな
豚肉・キャベツ
ほうれんそう
柿の葉ずし
こんにゃく

9 日 (木)	
ゆかりごはん	5群
白ごはん	5群
しそふりかけ	3群
牛乳	2群
ちくわの磯部あげ	1群
ちくわ(本)	1群
天ぷら粉	5群
青のり	2群
揚げ油	6群
いためなます	4群
切干大根	4群
にんじん	3群
干しいたけ	4群
れんこん	4群
米酢	5群
三温糖	5群
本みりん	5群
うすくちしょうゆ	5群
炒め油	6群
ななくさうどん	5群
うどん麺	5群
鶏肉	1群
カットかまぼこ	1群
カットうす揚げ	1群
にんじん	3群
しめじ	4群
七草ミックス	3群
削り節パック	3群
液体かつおだし	3群
うすくちしょうゆ	3群
こいくちしょうゆ	3群
本みりん	3群

10 日 (金)	
アップルパン	5群
規格パン	5群
ドライアップル	4群
牛乳	2群
チキンナゲット	1群
チキンナゲット	1群
揚げ油	6群
ごぼうサラダ	4群
ささがきごぼう	4群
にんじん	3群
むきえだまめ	4群
ノンエッグマヨネーズ(調理用)	6群
三温糖	5群
うすくちしょうゆ	5群
豆乳ポタージュ	1群
鶏肉	1群
白いんげんペースト	1群
じゃがいも	5群
たまねぎ	4群
にんじん	3群
マーガリン	6群
小麦粉	5群
無調整豆乳	5群
こしょう	1群
スープストック	1群

13 日 (月)

14 日 (火)

15 日 (水)

16 日 (木)

防災献立 17 日 (金)

白ごはん	5群
牛乳	2群
かきあげ天丼	5群
かきあげ	5群
揚げ油	6群
天丼のたれ(個袋)	6群
ほうれんそうとツナのおひたし	3群
ほうれんそう	3群
まぐろ水煮フレーク	1群
しょうが	4群
三温糖	5群
こいくちしょうゆ	5群
なめこの赤だし	4群
なめこ	4群
たまねぎ	4群
にんじん	3群
冷凍豆腐	1群
カットうす揚げ	1群
青ねぎ	3群
みそ	1群
八丁みそ	1群
削り節パック	1群

コッペパン	5群
牛乳	2群
ナポリタンスパゲティ	5群
スパゲティ	5群
オリーブ油	6群
カットウインナー	1群
たまねぎ	4群
にんじん	3群
ピーマン	3群
三温糖	5群
赤ワイン	5群
マッシュルーム水煮	4群
トマト水煮	3群
トマトケチャップ	3群
スープストック	3群
ウスターソース	3群
こしょう	3群
茎わかめのサラダ	2群
乾燥茎わかめ	2群
たまねぎ	4群
ホールコーン	4群
にんじん	3群
糸かまぼこ	1群
たまねぎドレッシング	6群

白ごはん	5群
牛乳	2群
鶏ごぼうごはんの具	5群
鶏肉	1群
にんじん	3群
しょうが	4群
ささがきごぼう	4群
うすくちしょうゆ	4群
本みりん	5群
液体かつおだし	5群
炒め油	6群
コロケ	6群
コロケ	5群
揚げ油	6群
豚汁	1群
豚肉	1群
カットうす揚げ	1群
冷凍豆腐	1群
たまねぎ	4群
こんにゃく	5群
にんじん	3群
だいこん	4群
こまつな	3群
はくさい	4群
青ねぎ	3群
みそ	1群
削り節パック	1群

備蓄カレー	5群
救給カレー	5群
ジョア	2群
ストックサラダ	2群
チキンフレーク水煮	1群
ホールコーン	4群
切干大根	4群
こいくちしょうゆ	4群
三温糖	5群
ノンエッグマヨネーズ(調理用)	6群
ストックスープ	6群
カットウインナー	1群
たまねぎ	4群
にんじん	3群
すりおろしにんにく	4群
ソテードオニオン	4群
ミックスピーズ	1群
マッシュルーム水煮	4群
オリーブ油	6群
スープストック	6群
トマト水煮	3群
こしょう	3群
乾燥パセリ	3群



20 日 (月)	21 日 (火)	22 日 (水)	23 日 (木)	24 日 (金)
白ごはん 牛乳 豚のしょうが焼き 豚肉 たまねぎ にんじん しょうが 料理酒 三温糖 こいくちしょうゆ ちゃんこ汁 にんじん はくさい にら 緑豆もやし 冷凍豆腐 肉だんご カットうす揚げ ささがきごぼう こんにやく 削り節パック しょうが みそ	麦ごはん 白ごはん 大麦 牛乳 ガバオライス 豚ひき肉 蒸ひきわり大豆 すりおろしにんにく たまねぎ ピーマン 赤パプリカ こいくちしょうゆ 本みりん 食塩 三温糖 トウバンジャン ナンプラー ウスターソース 目玉焼き チンゲンサイのスーフ 鶏肉 緑豆もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが 中華スープの素 食塩 こしょう うすくちしょうゆ 炒め油	コッペパン 牛乳 ミートボールのトマト煮込み 肉だんご キャベツ たまねぎ にんじん しめじ すりおろしにんにく トマト水煮 スープストック トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン こしょう チーズ入りマセドアンサラダ じゃがいも ホールコーン 赤パプリカ きゅうり ダイスチーズ こしょう ノンエッグマヨネーズ(調理用) 食塩 フロッキーのフリッター フロッキー 天ぷら粉 揚げ油 食塩	白ごはん 牛乳 はるまき はるまき 揚げ油 八宝菜 豚肉 すりおろしにんにく しょうが いか たけのこ水煮 にんじん たまねぎ はくさい にら 緑豆もやし 干しいたけ 炒め油 でんぷん うすくちしょうゆ 中華スープの素	柿の葉ずし 牛乳 竜田揚げ 鶏肉 三温糖 こいくちしょうゆ 料理酒 しょうが でんぷん 揚げ油 奈良のっぺ さといも にんじん 板こんにやく 干しいたけ 厚揚げ だいこん むきえだまめ うすくちしょうゆ 本みりん 三温糖 液体こんぶだし 三輪にゅうめん 三輪そうめん カットうす揚げ にんじん カットかまぼこ 青ねぎ うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック

27日 ～給食のはじまり献立～ おにぎり・焼き鮭・漬物は、給食としてはじめて提供された献立と言われています。	28日 ～奈良の郷土料理～ 関西では鶏肉のことを「かしわ」と呼びます。奈良県の菅原天満宮では、秋祭りの祝いの席で鶏のすき焼きがふるまわれてきました。	29日 ～桜井市の姉妹都市料理～ フランスのシャルトル市と友好関係を結んでいる桜井市。シャルキュティエールはフランス語で豚肉屋風という意味です。	30日 ～お正月の料理～ 日本ではお正月に「おせち料理」を食べる風習があります。一つ一つに意味が込められています。お雑煮には地域の特色が現れています。	24日 ～奈良の郷土料理～ 奈良の食文化は歴史が深く、多くの郷土料理があります。奈良の先人たちが受け継いできた料理を私たちが次につないでいきましょう。
--	--	--	---	---

27 日 (月)	28 日 (火)	29 日 (水)	30 日 (木)	31 日 (金)
白ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 鮭の塩焼き 豚肉と高菜の炒め物 豚肉 料理酒 ごま油 にんじん 緑豆もやし 高菜の漬物 白いりごま 三温糖 本みりん こいくちしょうゆ 飛鳥汁 鶏肉 冷凍豆腐 カットうす揚げ はくさい だいこん にんじん しめじ ささがきごぼう 青ねぎ しょうが みそ 調理用牛乳 削り節パック	白ごはん 牛乳 厚焼きたまご 厚焼きたまご かしわのすきやき 鶏肉 糸こんにやく 白ねぎ はくさい 冷凍豆腐 にんじん たまねぎ しめじ 三温糖 本みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 白和え こまつな にんじん 干しひじき 白和えの素	食パン(2枚) 牛乳 ボークカツのシャルキュティエールソース トンカツ 揚げ油 ソテードオニオン トマト水煮 粒入りマスタード 白ワイン 三温糖 マーガリン スープストック 米酢 オレンジサラダ キャベツ きゅうり みかんシロップ漬け フレンチドレッシング グリーンポターージュ 鶏ひき肉 ほうれん草ペースト にんじん たまねぎ むきえだまめ 白いんげんペースト マーガリン 小麦粉 生クリーム 調理用牛乳 スープストック こしょう	白ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き ぶりの照り焼き 黒豆 味付け乾燥黒豆 三温糖 お雑煮 鶏肉 白玉だんご さといも だいこん にんじん 冷凍豆腐 削り節パック みそ 白みそ	コッペパン 牛乳 カレーうどん うどん麺 鶏肉 カットうす揚げ しめじ にんじん たまねぎ 青ねぎ カレールー1 カレールー2 本みりん こいくちしょうゆ 液体こんぶだし 元氣サラダ カットベーコン キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン 刻み昆布 糸かつお うすくちしょうゆ 米酢 三温糖 ミルメークコーヒー液体(個) ミルメークコーヒー液体



学校給食は、学校にお弁当を持ってくるこのできない貧しい子どもたちのために提供されたのがはじまりとされています。その後、各地で学校給食が広がりましたが、戦争で提供できなくなりました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するために、アメリカの支援物資で給食の提供が再開されました。

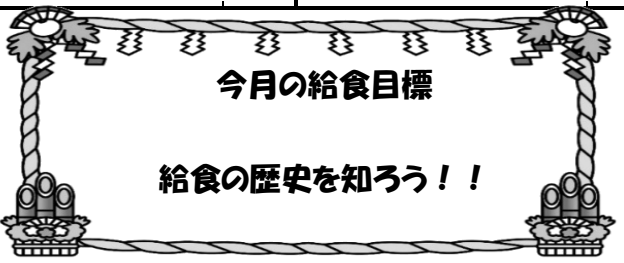
このことを記念して、「全国学校給食週間」が制定されました!



学校給食の移り変わりを見てみよう!



明治22年	戦後(昭和20～30年代)	現在
 山形の小学校で提供されたはじめての給食。	 海外からの支援物資の小麦や脱脂粉乳を使った給食。	 地産地消の献立や、郷土料理、世界の料理など、学びにつながる給食。



子どもたちのお腹を満たすために始まった給食も、今ではさまざまな学びにつながる「生きた教材」として、私たちの学校生活を支えてくれています。当たり前のように、当たり前ではない学校給食に感謝して、いただきましょう。

