

令和8年 1月 給食予定献立表

小学校
五條市立学校給食センター



いよいよ3学期！1月は「行く」、2月は「逃げる」、3月は「去る」と言われるように、年度末に向けて月日の流れが早く感じられる時期ですね。まだまだ寒い日が続くので、体調管理に気をつけて、1日1日を大切に元気に過ごしましょう。2026年も給食センター職員一同、安心・安全でおいしい給食の提供に努めます。よろしくお祈りします。

～給食で登場するお正月料理の献立紹介～

ぶりの照り焼き

ぶりはおおきくなるにつれて『つばす→はまち→めじろ→ぶり』と名前が変わる出世魚です。そのことから、1年間の成功(出世)を願う意味が込められています。

紅白なます

赤と白の組み合わせは、おめでたい色の象徴です。また、人と人を結び飾りである「氷引」に似ていることから、家族が仲良く幸せに暮らせますようにという意味が込められています。

奈良の雑煮

奈良県では、丸もち・祝だいこん・金時にんじん・豆腐・さといもなどが入った白みそ仕立ての雑煮を食べます。雑煮の中からもちを取り出し、きな粉をつけて食べるのが特徴です。

知っているかな？ おせち料理に込められた願い

日本には、行事に合わせた食事があります。お正月の行事食の代表といえば、重箱に入った『おせち料理』です。おせち料理に入れる料理には、様々な願いが込められています。

<h4>数の子</h4> <p>数の子は、にしんという魚の卵。子孫が増えて発展しますように。</p>	<h4>えび</h4> <p>腰の曲がった老人に似ているえび。腰が曲がるまで長生きできますように。</p>	<h4>伊達巻</h4> <p>昔の絵巻物に似た伊達巻。知識が増え、文化が発展しますように。</p>
<h4>昆布巻き</h4> <p>「喜ぶ」の語呂合わせ。喜ぶことや楽しいことがたくさん訪れますように。</p>	<h4>紅白かまぼこ</h4> <p>紅白の色と初日の出に似た半月形の形がどちらもおめでたいことを表す。</p>	<h4>黒豆</h4> <p>1年間、まめ(健康で丈夫)に働き、まめ(健康で元気)に過ごせますように。</p>
<h4>ごまめ(田作り)</h4> <p>田んぼの肥料に使われていたいわし。お米がたくさん収穫できますように。</p>	<h4>栗きんとん</h4> <p>お金の色に見えるきんとん。お金に恵まれ、商売が繁盛しますように。</p>	<h4>れんこん</h4> <p>穴の空いたれんこん。先を見通し、未来に困ったことが起こりませんように。</p>

9日(金)		1人分	栄養
献立名	g	g	3歳
げんりょうごぼん			
●せいはいくまい		70	黄
ぎゅうにゅう			
ぎゅうにゅう(200ml)	1本	1本	赤
ぶりのでりやき			
ぶり(40g)	1切	1.5	赤
りょうりしゅ		1.8	
こいくちしょうゆ		1.8	黄
さんおんとう		1.8	
ほんみりん		0.4	黄
てんぷん		5	
みず			
ごうぼくなます			
にんじん		8	緑
●だいこん		10	緑
だいこん		35	緑
しお		0.2	
しろいりごま		0.1	黄
すしず		4.5	
さんおんとう		0.8	黄
みず			
ならのぞうに			
にこみもち(しろ)		35	黄赤
ちらしかまぼこ(はな)		6	黄
●さといも		10	黄
さといも		5	黄
●いわいだいこん		10	緑
だいこん		15	緑
●きんときにんじん		4	緑
にんじん		4	緑
●もめんどうふ		10	赤
だしパック		2	
わふうだしのもと		0.3	
みそ(たんしよく)		3	赤
●しろみそ		7	赤
みず		140	
きなこ		3	赤
さんおんとう		3	黄

お正月の行事食献立です！

エネルギー 656kcal たんぱく質 26.1g

1月16日は、災害に備えよう、防災献立です！

大地震などが発生し、ライフラインが止まると調理することが困難になります。そんな時のために、普段から備蓄食を備えておくことが大切です。今回は、まもなく賞味期限を迎える給食センターの備蓄食「救給カレー」などを活用した防災献立を提供します。実際に食べて備蓄食を知ることにもつながります。

学校給食用非常食；救給カレー

温めなくてもおいしく食べることができるカレーライス。袋のまま食べることができ、食器を洗う必要がないのがポイント！

ミルージュ

命をつなぐために水分は不可欠。ミルージュは常温保管可能な飲み物。

防災コンソメスープ

長期保存可能なレトルト食品や乾物、常備野菜などを使って作ったスープ。

いちご蒸しパン

甘い物は、ストレス緩和と疲れた体の回復に効果的！

13日(火)		1人分	栄養
献立名	g	g	3歳
ココアあげぱん			
コッペパン		60	黄
サラダあぶら(かん)		6	黄
ミルクココア		8	黄
ぎゅうにゅう			
ぎゅうにゅう(200ml)	1本	1本	赤
トマトソースオムレツ			
オムレツ(50g)	1こ	0.3	赤
たまねぎ		8	緑
おろしにんにく		0.15	
サラダあぶら		0.3	黄
トマトダイスカット		8	緑
コンソメ		0.2	
こしょう		0.01	
さんおんとう		0.2	黄
てんぷん		0.1	黄
みず			
ごぼうサラダ			
ごぼう		28	緑
とりさきみフレーク		8	赤
きゅうり		8	緑
にんじん		10	緑
しお		0.05	
こしょう		0.02	
たまごめきマヨネーズ		8	黄
オニオンスープ			
ベーコン		6	赤
サラダあぶら		0.5	黄
たまねぎ		50	緑
にんじん		15	緑
えのきたけ		5	緑
コンソメ		1.8	
うすくちしょうゆ		1	
こしょう		0.02	
パセリ(かんそう)		0.03	
みず		100	

ココア揚げパンは、給食センター手作りメニューです！

エネルギー 674kcal たんぱく質 24.1g

14日(水)		1人分	栄養
献立名	g	g	3歳
ごぼん			
●せいはいくまい		90	黄
ぎゅうにゅう			
ぎゅうにゅう(200ml)	1本	1本	赤
ねぎしおぶたどん			
ぶたにく		35	赤
しょうが		0.3	緑
おろしにんにく		0.2	
こしょう		0.03	
りょうりしゅ		1.5	
ごまあぶら		0.5	黄
たまねぎ		15	緑
りよくとうもやし		45	緑
しろねぎ		10	緑
しお		0.4	
ちゅうかスープのもと		2	
てんぷん		0.8	黄
みず		1	
にくだんごとはくさいのスープに			
つくねだんご		25	赤
サラダあぶら		0.6	黄
たまねぎ		5	緑
にんじん		12	緑
はくさい		40	緑
チンゲンサイ		8	緑
はるさめ		4	黄
ちゅうかスープのもと		1.7	
こいくちしょうゆ		0.3	
しお		0.01	
こしょう		0.02	
みず		70	

フルーツクリームは、パンにはさんで食べましょう！

エネルギー 620kcal たんぱく質 24.4g

15日(木)		1人分	栄養
献立名	g	g	3歳
コッペパン			
コッペパン		60	黄
ぎゅうにゅう			
ぎゅうにゅう(200ml)	1本	1本	赤
コーンクリームコロッケ			
コーンクリームコロッケ(40g)	1こ	1	緑
サラダあぶら		4	黄
ポトフ			
カットウィンナー		16	赤
サラダあぶら		0.5	黄
●じゃがいも		5	黄
じゃがいも		15	黄
●キャベツ		20	緑
キャベツ		20	緑
●だいこん		10	緑
だいこん		10	緑
にんじん		15	緑
パセリ(かんそう)		0.02	
コンソメ		1.8	
うすくちしょうゆ		0.5	
こしょう		0.02	
みず		70	
セルフフルーツサンド			
おうとう		10	緑
みかん		10	緑
いちごダイスカット		20	赤
ホイップクリーム		20	

エネルギー 644kcal たんぱく質 21.8g

16日(金)		1人分	栄養
献立名	g	g	3歳
きゅうきゅうカレー			
●きゅうきゅうカレー		1袋	黄
ミルージュ			
ミルージュ		1本	赤
ぼうさいコンソメスープ			
とりさきみフレーク		10	赤
ツイストマカロニ		4	黄
たまねぎ		17	緑
にんじん		15	緑
●キャベツ		25	緑
スイートコーン		5	黄
パセリ(かんそう)		0.02	
サラダあぶら		0.8	黄
コンソメ		1.7	
こいくちしょうゆ		1	
こしょう		0.02	
みず		90	
いちご蒸しパン			
こむぎこ		16	黄
いちごジャム		3	黄
ミルクいちご		3.2	黄
グラニューとう		1.5	黄
ベーキングパウダー		0.85	
しお		0.01	
サラダあぶら		1.8	黄
みず		15	

阪神淡路大震災から31年。防災献立です。

エネルギー 661kcal たんぱく質 9.5g

19日(月)		1人分	栄養
献立名	g	g	3歳
ごぼん			
●せいはいくまい		90	黄
ぎゅうにゅう			
ぎゅうにゅう(200ml)	1本	1本	赤
カツオカツ			
カツオカツ(40g)	1こ	1	赤
サラダあぶら(かん)		4	黄
ぐるに(高知県)			
さといも		5	黄
●さといも		5	黄
あつあげ		12	黄
だいこん		20	緑
にんじん		5	緑
●いたごんにやく		8	黄
ごぼう		6	緑
わふうだしのもと		0.3	
さんおんとう		0.5	黄
うすくちしょうゆ		1.2	
こいくちしょうゆ		0.7	
ほんみりん		0.2	
みず		8	
キャベツのぼかばかどうにゅうみそしる			
●キャベツ		30	緑
りよくとうもやし		20	緑
たまねぎ		10	緑
にんじん		10	緑
にら		3	緑
どうにゅう		30	赤
みそ(たんしよく)		7	赤
しょうが		0.8	
おろしにんにく		0.1	
トウバンジャン		0.05	
わふうだしのもと		0.3	
ごまあぶら		0.2	
みず		65	

「ぐる煮」は、冬の根菜を煮た高知県の郷土料理です！

エネルギー 621kcal たんぱく質 20.4g

20日(火)		1人分	栄養
献立名	g	g	3歳
コッペパン			
コッペパン		60	黄
ぎゅうにゅう			
ぎゅうにゅう(200ml)	1本	1本	赤
やきそば			
ちゅうかめん		40	黄
サラダあぶら(かん)		4	黄
ぶたにく		15	赤
サラダあぶら		0.3	黄
りょうりしゅ		0.8	
しお		0.05	
こしょう		0.02	
たまねぎ		10	緑
にんじん		10	緑
●キャベツ		25	緑
りよくとうもやし		20	緑
ウスターソース		5	
どんかつソース		8	
うすくちしょうゆ		0.3	
オイスターソース		0.8	
あおのり		0.3	
みず		2	
ワンタンスープ			
にくいりワンタン		18	赤
とうふ(れいとう)		15	赤
たまねぎ		10	緑
にんじん		10	緑
はくさい		25	緑
サラダあぶら		0.3	黄
うすくちしょうゆ		1.8	
ちゅうかスープのもと		1.7	
こしょう		0.02	
みず		95	
フルーツミックスゼリー			
ゼリー(ぶどう)		25	黄
ゼリー(シャインマスカット)		20	黄
みかん		15	緑

焼きそばは、パンにはさんで食べましょう！

エネルギー 669kcal たんぱく質 24.2g

21日(水)		1人分	栄養
献立名	g	g	3歳
ごぼん			
●せいはいくまい		90	黄
ぎゅうにゅう			
ぎゅうにゅう(200ml)	1本	1本	赤
えびピラフのぐ			
むきえび		30	赤
ベーコン		8	黄
サラダあぶら		0.6	黄
おろしにんにく		0.1	
たまねぎ		20	緑
にんじん		20	緑
スイートコーン		8	黄
あおピーマン		8	緑
コンソメ		1.2	
パセリ(かんそう)		0.03	
しお		0.1	
うすくちしょうゆ		0.2	
しろワイン		1	
こしょう		0.02	
マーガリン		2	黄
ハイジチュー			
ぶたにく		15	赤
サラダあぶら		0.5	黄

