

	1月11日(火)	1月12日(水)	1月13日(木)	1月14日(金)	1月17日(月)
こんだて	ーしょうがつこんだてー ごはん 牛乳 みそぞうに れんこんのかきあげ(こめこ) たづくり	あぶたまどんぶり 牛乳 ひじきととうもろこしのいために	パンキンパン 牛乳 コンソメスープ ポテトサラダ	ポークカレー(こめこ) 牛乳 パンパンジー	ーぼうさいのひこんだてー アルファかまい(わかめ) 牛乳 はくさいのにびたし みかん
こんだてぎりりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しらたまもち <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> みそ けずりぶし(だし) こんぶ(だし) <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="radio"/> えび(からつき) <input type="triangle-up"/> ごぼう しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="radio"/> たづくり	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> たまご <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) でんぶん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="radio"/> ひじき <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="triangle-up"/> かぼちゃ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> かぶ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> セロリー <input type="triangle-up"/> しょうが ポークスープ しお こしょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング しお こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> セロリー <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら ポークスープ トマトケチャップ ウスターソース カレーこ ガラムマサラ パプリカ こいくちしょうゆ じょうしんこ しお こしょう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> けいにくのあぶらづけ <input type="triangle-up"/> きゅうり しお <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ごま りんごす うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> アルファかまい <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> しお <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぶん みりん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> こまつな <input type="radio"/> あぶらあげ うすくちしょうゆ みりん けずりぶし(だし) <input type="triangle-up"/> みかん
こんだて	1月18日(火)	1月19日(水)	1月20日(木)	1月21日(金)	1月24日(月)
こんだて	ごはん 牛乳 トック いためビビンバ	ーしょくいくのひー ざっごくごはん 牛乳 じゃぶ まだいのてんぷら(こめこ) あじつけのり	ライむぎパン 牛乳 まめのクリームスープ きりぼしだいごんのサラダ メープルジャム	ごはん 牛乳 ごもくそば マーボーどうぶ むらさきいもチップス	ー全国学校給食週間ー ごはん 牛乳 ひめじおでん ツナおから
こんだてぎりりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> トック(もち) <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> たまご <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ チキンスープ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお こしょう <input type="radio"/> きゅうりにく <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="triangle-up"/> ぜんまい <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ こめす	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> はいがおしむぎ <input type="checkbox"/> はつかげんまい <input type="checkbox"/> もちくるまい <input type="checkbox"/> もちきび <input type="radio"/> あずき <input type="checkbox"/> もちあかまい <input type="checkbox"/> ハトむぎ <input type="checkbox"/> もちあわ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> けいにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle-up"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> いわつねぎ <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="radio"/> たい しお こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="radio"/> あじつけのり	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ライむぎ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> おおぶくまめ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> きゅうりにゅう <input type="radio"/> しろはなまめペースト <input type="radio"/> しろいんげんまめペースト しお こしょう ポークスープ <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="triangle-up"/> きりぼしだいごん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きゅうり しお <input type="radio"/> ポークハム こめす <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> メープルジャム	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ちゅうかそば <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しなちく <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="radio"/> わかめ うすくちしょうゆ チキンスープ <input type="checkbox"/> ごまあぶら しお こしょう <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> トウバンジャン <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="checkbox"/> ごまあぶら チキンスープ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ <input type="radio"/> あかみそ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> むらさきいもチップス	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> こんにやく <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> うすらたまご <input type="radio"/> つくね <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> だいごん <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="radio"/> がんもどき うすくちしょうゆ けずりぶし(だし) みりん しょうが こいくちしょうゆ だしじる <input type="radio"/> うのはな <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="radio"/> ちくわ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし)

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をとのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示

卵:



乳製品:



小麦:



そば:



落花生:



えび:



かに:



(ピーナッツ)

	1月25日(火)	1月26日(水)	1月27日(木)	1月28日(金)	1月31日(月)
こんだて	全国学校給食週間				ごはん 牛乳 はっぼうさい ごまザンギ
	パン(ひょうごけんさんごむぎ) 牛乳 やさいのスープ ひねどりのゆずソテー りんご	とりごぼうごはん 牛乳 かすじる ハタハタのからあげ	パン 牛乳 フェジョアータ れんこんとツナのサラダ	もちむぎごはん 牛乳 あずかじる ごもくにまめ ほんかん	
こんだて ざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ロマネスコ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> マッシュルーム <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ひねどり <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> どうもろこし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> りんご	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ごんにやく <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さけかす <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ハタハタ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しろいんげん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ワインふうちょうみりょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> まぐるのあぶらづけ(こめず) <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もちむぎ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> どうぶ <input type="checkbox"/> はくざい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> しるみそ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> ごんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ほんかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> いか <input type="checkbox"/> はくざい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすらたまご <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> こまあぶら <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら

1月平均 栄養量 (小学校4年生)	
エネルギー	612kcal
たんぱく質	21.8g
脂質	27.0%
カルシウム	310mg
鉄	2.2mg
ビタミン	A 212μgRAE
	B1 0.37mg
	B2 0.49mg
	C 23mg
食塩相当量	2.2g
食物繊維	5.6g
マグネシウム	82mg
亜鉛	2.8mg

1月24日~30日は 全国学校給食週間です!

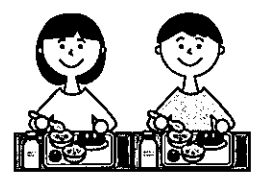
知っていますか? 学校給食の歴史

- 明治22年 山形県鶴岡町(現鶴岡市)の忠愛小学校で、おにぎりとおかずの学校給食が始まりました。
- 昭和7年頃 貧しい子どもや体の弱い子どもを救うために、全国各地で給食が始まりました。
- 戦争中 食べ物が少なくなり、ほとんどの学校で給食ができなくなりました。
- 昭和21年 12月24日 戦争が終わり、外国から送られてきた、脱脂粉乳・小麦粉・缶詰を材料として学校給食が再開されました。

その後12月24日に給食が実施されなくなったため、1月24日~30日の1週間が全国学校給食週間となりました。また、欠食児の救済で始められた給食は、時代とともに食育の場としてとらえられています。全国学校給食週間は、給食を食べながら、給食の意義を考え直してみるよい機会です。ご家庭でも話し合ってみてください。

全国学校給食週間中の 献立

- 1/24(月) ◆姫路おでん…れんこん(兵庫県産)、つくね(兵庫県産地鶏)**
うす味で煮込んだおでんに「しょうがじょうゆ」をかけて食べます。
◆ツナおから…おから(兵庫県産)
- 1/25(火) ◆パン(兵庫県産小麦)…兵庫県産の小麦を100%使用しています。**
◆野菜のスープ…ロマネスコ(兵庫県産)、マッシュルーム(兵庫県産)、バジルペースト(兵庫県産)
◆ひねどりのゆずソテー…ひねどり(兵庫県産)、ゆず果汁(姫路市産)
- 1/26(水) ◆かす汁…酒かす(兵庫県産)**
◆ハタハタのから揚げ…ハタハタ(兵庫県産)
- 1/27(木) ◆フェジョアータ…姉妹都市ブラジルのクリチーバ市の料理です。**
◆れんこんとツナのサラダ…れんこん(兵庫県産)
- 1/28(金) ◆もちむぎごはん…もちむぎ(福岡町産)**
◆五目煮豆…大豆(兵庫県産)



○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かに: