

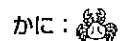
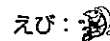
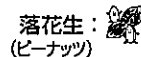
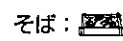
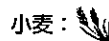
学校給食献立表(東ブロック) 令和5年度1月分(1/10~1/31)

姫路市教育委員会

| | 1月10日(水) | 1月11日(木) | 1月12日(金) | 1月15日(月) | 1月16日(火) | 1月17日(水) |
|-----------|---|--|--|---|--|--|
| 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) くろまめ | パン 牛乳 ポークビーンズ だいこんサラダ | ごはん 牛乳 あずかじる ごぼうのしいたけもの みかん | ごはん 牛乳 にくじゃが とりてん | パン 牛乳 たまごスープ にこみハンバーグ ポイルやさしい | ーひょうごあんぜんのひこんだてー いりこなめし 牛乳 かんづつのみそしる ひじきととうもろこしのいために |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しらたまもち <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> くろまめ | <input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ワインぶらうちょうみりょう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめめ) <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう | <input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきだけ <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> きゅうにゅう <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"/> けいにく <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> みりん <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"/> さとう <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> みかん | <input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> せいしゅ <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"/> けいにく <input type="checkbox"/> しおこうじ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら | <input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎめき) <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> しお | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> ひろしまな <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> こうやどうふ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら |
| | 1月18日(木) | 1月19日(金) | 1月22日(月) | 1月23日(火) | 1月24日(水) | 1月25日(木) |
| こんだて | カレーライス(こめこ) 牛乳 ごぼうのソテー | ーしょくいこのひー ごはん 牛乳 とうにゅうじる さばのにつけ こまつなとたくあんのあえもの | ごはん 牛乳 みそラーメン(こめこめん) やさしいかきあげ みかん | くろざとうパン 牛乳 こまつなさんのシチュー きりぼしだいこんのサラダ | ごはん 牛乳 みそチゲ チャブチエ かんこくのり | パン (ひょうごけんさんてむぎ) 牛乳 コンソメスープ わふうサラダ |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こめこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> サラダあぶら | <input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> とうにゅう <input type="checkbox"/> しるみそ <input type="checkbox"/> 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"/> さば <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> たくあん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ | <input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ちゅうかそば(こめこ) <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> しなちく <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> みかん | <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> くろざとう <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> しるはなまめペースト <input type="checkbox"/> しいんげんまめペースト <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら | <input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はくさいキムチ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> いら <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <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"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> かんこくのり | <input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> かぶ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こしょう |

○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(たんすいしかぶつ・ししょう) △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



| | 1月26日(金) | 1月29日(月) | 1月30日(火) | 1月31日(水) |
|-----------|---|---|---|---|
| こんだて | ごはん 牛乳 ひめじおでん だいずとハムのかきあげ(こめこ) | ごはん 牛乳 かす汁 けいにくのゆずふうみ | ごはん 牛乳 ばち汁 きりぼしだいこんのおこし あぶらみそ | あぶたまどんぶり 牛乳 じゃがいものきんぴら |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> うすらたまご <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> かんもどき <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> だしじる <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あおさこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> さつまあげ <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"/> けいにく <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"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> パセリ | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ばち <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ししいたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しおこじ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> うのはな <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> きゅうにく <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さんおんとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん |

作ってみませんか?
-1月23日(火)-

新献立 **こまったさんのシチュー**

材料 5人分量(g)

| | | | |
|-------|-----|---------|-----|
| 鶏肉 | 150 | 牛乳 | 100 |
| じゃがいも | 100 | 白豆 | 75 |
| にんじん | 50 | 塩 | 3 |
| たまねぎ | 150 | こしょう | 少々 |
| しめじ | 25 | ポークスープ | 75 |
| セロリ | 5 | コーンスターチ | 10 |
| サラダ油 | 5 | 水 | 300 |

【作り方】

- ①じゃがいもはさいの目切り、たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、セロリはみじん切り、しめじはほぐしておく。白豆・白いんげん豆ペーストは牛乳で溶いておく。
- ②サラダ油を熱し、鶏肉、セロリを炒め、塩、こしょうで下味をつける。
- ③たまねぎ、にんじん、じゃがいもを炒め、水を入れて煮込む。
- ④ポークスープ、しめじを加え煮込む。
- ⑤⑥を加えて煮込む。水溶きしたコーンスターチを入れ、さらに煮込んで味を整えて仕上げる。

こまったさんのシチュー
作/寺村 輝夫・あかね書房

1月平均栄養量
(小学校4年生)

| | | |
|--------|---------|----------|
| エネルギー | 615kcal | |
| たんぱく質 | 23.6g | |
| 脂質 | 29.2% | |
| カルシウム | 311mg | |
| 鉄 | 2.0mg | |
| ビタミン | A | 221μgRAE |
| | B1 | 0.37mg |
| | B2 | 0.48mg |
| | C | 22mg |
| 食塩相当量 | 2.3g | |
| 食物繊維 | 4.9g | |
| マグネシウム | 81mg | |
| 亜鉛 | 2.9mg | |

1月24日~30日は 全国学校給食週間 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 姫路市では、全国学校給食週間にちなみ、地産地消推進のために兵庫県の特産物を生かした献立を取り入れています。

- 1/24(水) ◆みそチゲ・チャブチェ**…日本のお隣の国、韓国の料理です。
- 1/25(木) ◆パン(兵庫県産小麦)**…兵庫県産の小麦を100%使用しています。
- 1/26(金) ◆姫路おでん・れんこん(姫路市産)**
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。
◆大豆とハムのかき揚げ(米粉)…大豆(兵庫県産)
- 1/29(月) ◆かす汁**……………酒かす(兵庫県産)
◆鶏肉のゆず風味…ゆず果汁(姫路市産)
- 1/30(火) ◆ばち汁**…ばち(兵庫県産) 「揖保の糸ばち」の入った播州地方の郷土料理です。
◆油みそ…うの花(兵庫県産)

