

	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 ぐそうに れんこんのかきあげ くろまめじゃこ	ごはん 牛乳 あんかけうどん きりほしだいこんのサラダ  あぶらみそ	ぶどうパン 牛乳 ミネストローネ さかなのエスカパーージュ	あぶたまどんぶり 牛乳 こまつなとれんこんのソテー	ーぼうさいのひこんだてー なめし 牛乳 かんづつのみそしる ひじきとうもろこしのいために むらさきいもチップス
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 	<input type="checkbox"/> パン <input type="triangle-up"/> ほしぶどう 	<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="radio"/> かまぼこ <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"/> ごはん <input type="triangle-up"/> だいこんば <input type="radio"/> 牛乳 
	<input type="checkbox"/> しらたまもち <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> みつぼ うすくちしょうゆ しお けずりぶし(だし) こんぶ(だし)	<input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> かまぼこ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="radio"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> でんぶん けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> 牛乳  <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> マカロニ(こめこ) <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> セロリー <input type="triangle-up"/> トマト <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> パザルペースト ポークスープ トマトケチャップ さとう しお こしょう	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="checkbox"/> ごまあぶら しお こしょう オイスターソース 	<input type="checkbox"/> 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 サラダあぶら <input type="checkbox"/> むらさきいもチップス 
	<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  <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="triangle-up"/> きりほしだいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きゅうり しお <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> ごま こめず さとう うすくちしょうゆ ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ホキ こしょう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> あかピーマン <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> オリーブオイル こめず さとう しお	<input type="checkbox"/> 牛乳 	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="checkbox"/> ごまあぶら しお こしょう オイスターソース 
	<input type="radio"/> くろまめ <input type="radio"/> かえりちりめん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう みりん こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> いら <input type="radio"/> うのはな <input type="triangle-up"/> しょうが サラダあぶら ごまあぶら せいしゅ みりん さとう あかみそ こいくちしょうゆ 	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> マーガリン  <input type="checkbox"/> バター 	<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 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 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> しょうしんこ しお こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 
こんだて	1月18日(火) ごはん 牛乳 さんべいじる わふうハンバーグ ポイルキャベツ	1月19日(水) ーしょくいくのひー わかめごはん 牛乳 牛乳 ひめじおでん なつとうのかきあげ(こめこ)	1月20日(木) リッチパン 牛乳 ビーフンスープ ジャーマンポテト みかん	1月21日(金) ポークカレー(こめこ) 牛乳 ほうれんそうとだいずのサラダ	1月24日(月) ー全国学校給食週間ー 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
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> わかめ 	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> マーガリン  <input type="checkbox"/> バター 	<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 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> しょうしんこ しお こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 
	<input type="radio"/> さけ せいしゅ <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ うすくちしょうゆ しお けずりぶし(だし)	<input type="triangle-up"/> こんやく 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"/> だいこん <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="radio"/> かんもどき うすくちしょうゆ けずりぶし(だし) みりん <input type="triangle-up"/> しょうが こいくちしょうゆ だしじる	<input type="checkbox"/> 牛乳  <input type="radio"/> あつあげ <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ビーフン <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> にんじん チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> 牛乳 	<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"/> ハンバーグ(こむぎぬめ) <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="checkbox"/> サラダあぶら こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう みりん <input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="radio"/> なつとう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ちくわ <input type="triangle-up"/> はねぎ しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう <input type="triangle-up"/> みかん	<input type="checkbox"/> 牛乳 	<input type="radio"/> あじつけのり
	<input type="triangle-up"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> せいしゅ みりん さとう うすくちしょうゆ ごまあぶら	<input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう <input type="triangle-up"/> みかん	<input type="checkbox"/> 牛乳 	<input type="radio"/> あじつけのり

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・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・しほう) △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: 
(ピーナッツ)

えび: 

かに: 

	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 ソコギク ごまのいためもの ぼんかん
こんだて	パン 牛乳 ベーコン かぼちゃ にんじん たまねぎ かぼちゃペースト とうにゅう ポークスープ サラダあぶら しお こしょう コーンスターチ	ごはん 牛乳 ぼち あぶらあげ たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし)	パン(ひょうこけんさんこむぎ) 牛乳 フェジョアード コーンキャベツ みかん	ごはん 牛乳 はつぼうさい タッティギム	
ざいりょう	△こまつな △キャベツ ○まぐろのあぶらづけ(こめゆ) △とうもろこし ○ひじき □サラダドレッシング こめず しお からしこ	△にんじん △ごぼう △れんこん △たけのこ △さやいんげん △サラダあぶら △さとう ○うすくちしょうゆ ○こいくちしょうゆ ○みりん けずりぶし(だし)	△じゃがいも △パセリ □サラダあぶら ポークスープ ウスターソース トマトケチャップ さとう ワインふうちょうみりょう しお こしょう	○ぶたにく ○いか △はくさい △にんじん △たまねぎ △はねぎ ○うずらたまご △たけのこ △きくらげ △しょうが □サラダあぶら チキンスープ うすくちしょうゆ □さとう □でんぶん しお こしょう こめず □ごまあぶら	○ぎゅうにく △にんにく △サラダあぶら △だいこん △しいたけ △たまねぎ △にら ○たまご うすくちしょうゆ コチジャン さとう □しお □ごまあぶら チキンスープ
	○まるチーズ	△みずな △きりぼしだいこん △ごま △こめず □さとう ○うすくちしょうゆ	△みかん	○けいにく △にんにく こいくちしょうゆ せいしゆ カイエンペッパー しお □でんぶん □あぶら	△ごぼう △ぶたにく △にんじん △はるさめ △はねぎ △しょうが △みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう □ごま □ごまあぶら しお こしょう △ぼんかん

1月平均 栄養量 (小学校4年生)	
エネルギー	622kcal
たんぱく質	21.8g
脂質	26.9%
カルシウム	321mg
鉄	2.1mg
ビタミン	A 241μgRAE
	B1 0.39mg
	B2 0.51mg
	C 27mg
食塩相当量	2.3g
食物繊維	5.2g
マグネシウム	84mg
亜鉛	2.8mg

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(月) ◆じゃぶ…岩津ねぎ(兵庫県産) 新温泉町の郷土料理で、祭りやお祝いなどが集まる時に大鍋でふるまいます。
◆まだいのてんぷら(米粉)…まだい(姫路市坊勢産)
◆味付けのり…のり(兵庫県産)
- 1/25(火) ◆こまつなサラダ…小松菜(兵庫県産)
- 1/26(水) ◆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。
◆筑前煮…れんこん(兵庫県産)
◆はりはり漬け…水菜(兵庫県産)
- 1/27(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。
- 1/28(金) ◆八宝菜…きくらげ(兵庫県産)



○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・おきしつ) □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: