

学校給食献立表(西ブロック) 令和4年度1月分(1/11~1/31)

姫路市教育委員会

	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月16日(月)	1月17日(火)
こんだて	ーしょうがつこんだてー ごはん 牛乳 みそそうに れんこんのかきあげ(こめこ) くろまめ	パン 牛乳 ちゅうかスープ ジャーマンポテト りんごジャム	ごはん 牛乳 けんちんうどん だいこんとぶたにくのみそに みかん	あぶたまどんぶり 牛乳 やさいのかきあげ	ーひょうごあんぜんのひこんだてー ごはん 牛乳 かんぶつのみそしる ひじきとうもろこしのいために のりのつくだに
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 checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> みそ けずりぶし(だし) こんぶ(だし) <input checked="" type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> えび(からつき) <input checked="" 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"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう <input type="checkbox"/> りんごジャム	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん しお けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> かんぴょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こうやどうふ <input type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> みそ にぼし(だし) <input type="checkbox"/> ひじき <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 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"/> のりのつくだに
こんだて	ごはん 牛乳 すきやきふうじ きゅうりのすのもの	ーしょくいくのひー ごはん 牛乳 せんべいじる すずきのからあげ はりはりづけ	ポークカレー(こめこ) 牛乳 わふうサラダ	ごはん 牛乳 はつぼうさい とりてん	パン (ひょうごけんさんこむぎ) 牛乳 ポークビーンズ れんこんとツナのサラダ ヨーグルト
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> きゅうにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> やきとうふ <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ぶ <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しゅんぎく <input checked="" type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> せんべい <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> すずき <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 checked="" type="checkbox"/> みずな <input checked="" type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> セロリー <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> 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"/> じょうしんこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ポークハム <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング こいくちしょうゆ こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> いか <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うずらたまご <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> きくらげ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ 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"/> こめす <input type="checkbox"/> ごまあぶら <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"/> ぶたにく ワインぶどうちようみりょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> だいず トマトピューレ トマトケチャップ 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 checked="" type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ヨーグルト

全国学校給食週間

○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:

	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月30日(月)	1月31日(火)
こんだて	もちむぎごはん 牛乳 じゃぶ かんぴょうのいために	ごはん 牛乳 かす汁 ちぬのてんぷら(こめこ) あじつけのり(しお)	ごはん 牛乳 トック きりぼしだいごんのいたためナムル ぼんかん	ごはん 牛乳 ひめじおでん じゃこいため	パン 牛乳 ほうれんそうのスープ にこみハンバーグ かたぬきチーズ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もちむぎ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> いわつねぎ <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"/> にんじん <input type="checkbox"/> かんぴょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> みりん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さげかす <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"/> ちぬ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> あじつけのり(しお)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> トック(もち) <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> チキンスープ <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"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> きりぼしだいごん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <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"/> みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ぼんかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> うすらたまご <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> あつあげ <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"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> ポークスープ <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"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <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"/> かたぬきチーズ

1月平均 栄養量 (小学校4年生)	
エネルギー	618kcal
たんぱく質	21.9g
脂質	26.6%
カルシウム	332mg
鉄	2.1mg
ビタミン	A 228μgRAE
	B1 0.36mg
	B2 0.49mg
	C 21mg
食塩相当量	2.1g
食物繊維	4.7g
マグネシウム	84mg
亜鉛	2.9mg

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 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12月24日 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** ◆パン(兵庫県産小麦)…兵庫県産の小麦を100%使用しています。
◆ポークビーンズ…大豆(兵庫県産) ◆れんこんとツナのサラダ…れんこん(姫路市産)
- 1/25 木** ◆もちむぎごはん…もちむぎ(福岡県産)
◆じゃぶ…岩津ねぎ(兵庫県産) 兵庫県新温泉町の郷土料理です。
◆かんぴょうの炒め煮…こまつな(姫路市産)
- 1/26 金** ◆かす汁…酒かす(兵庫県産)
◆ちぬのてんぷら(米粉)…ちぬ(姫路市産) ◆味付けのり(塩)…(兵庫県産)
- 1/27 土** ◆トック…韓国の雑煮のような料理です。
- 1/30 月** ◆姫路おでん…れんこん(姫路市産)、れんこん入りつくね(姫路市産れんこん) 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。
◆じゃこ炒め…ちりめんじゃこ(姫路市産)



○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: