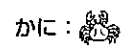
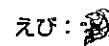
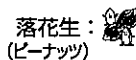
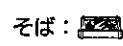
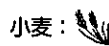


	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)
こんだて	ーしょうがつこんだてー ごはん 牛乳 ぐぞうに れんこんのかきあげ くろまめ	パン 牛乳 こまつたさんのシチュー ウインナーのケチャップいため	ごはん 牛乳 ごはんのてまじる ひじきとうもろこしのために みかん	ごはん 牛乳 にくじゃが だいごんのあますサラダ	リッチパン 牛乳 コンソメスープ にこみハンバーグ	ーひょうごあんぜんのひこんだてー アルファかまい(わかめ) 牛乳 はくさいのにびたし むらさきいもチップス
こんだて ぎいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しらたまもち <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> みつば 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"/> れんこん <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> にんじん しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <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"/> 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"/> しろはなまめペースト <input type="checkbox"/> しろいんげんまめペースト しお こしょう ポークスープ コーンスターチ <input type="checkbox"/> ポークウインナー <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース カレーこ しお	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さといも しお <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> みそ みりん 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 こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <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 しお <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら せいしゅ <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> きゅうり しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(ごめめ) ごめす <input type="checkbox"/> ごまあぶら うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さんおんと	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> マーガリン <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"/> ロマネスコ <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> しょうが ポークスープ しお こしょう <input type="checkbox"/> ハンバーグ(ごめめ) <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しめじ トマトケチャップ ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> てんぷら	<input type="checkbox"/> アルファかまい(わかめ) <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> 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="checkbox"/> むらさきいもチップス
こんだて	ごはん 牛乳 とうふじる もすくどん みかん	ーしょくいくのひー ごはん 牛乳 おまかせサラダ じゃこのげんきあげ	ごはん 牛乳 みそしる けいにくのしぐれに	パン 牛乳 ツナスバゲティ ハムサラダ メープルジャム	ひめじれんこんごはん 牛乳 すましる なつとうのかきあげ(ごめこ)	パン (ひょうごけんさんごめめ) 牛乳 フェジョアーダ ごぼうのソテー
こんだて ぎいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <input 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"/> けいにく せいしゅ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> もすく <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ごまあぶら うすくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> さとう チキンスープ <input type="checkbox"/> てんぷら <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 せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> やきとうふ <input type="checkbox"/> こんにゃく しお <input type="checkbox"/> ぶ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しゅんぎく <input type="checkbox"/> 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="checkbox"/> かえりちりめん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> うのはな しお <input type="checkbox"/> レモンかじゅう <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 type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ にぼし(だし) <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しょうが せいしゅ <input type="checkbox"/> てんぷら <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スバゲティ <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(ごめめ) <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しめじ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> パジルペースト しお こしょう <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> りんごす さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう <input type="checkbox"/> メープルジャム	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう せいしゅ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みつば <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> あぶらあげ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> なつとう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> はねぎ しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(ごめこ) <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" 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 ポークスープ ウスターソース トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう ワインかうちょうみりょう しお こしょう <input type="checkbox"/> ごぼう ごめす <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"/> ごま 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

○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



(ピーナッツ)

	1月26日(金)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)
こんだて	こんさいカレー(こめこ) 牛乳 コーンキャベツ	もちむぎごはん 牛乳 ひめじおでん ひねどりのゆずソテー	ごはん 牛乳 かす汁 わかさぎのからあげ こまつなとたくあんのあえもの	ごはん 牛乳 トック きりほしだいごんのいためナムル
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"/> だいごん <input type="checkbox"/> れんこん <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 type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ペーコン <input type="checkbox"/> チキンスープ <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"/> ごんにやく <input 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"/> だいごん <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> がんもどき <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"/> ひねどり <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こめす <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"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ごんにやく <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"/> さけかす <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にほし(だし) <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> わかさぎ <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"/> こまつな <input type="checkbox"/> たくあん <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<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"/> きりほしだいごん <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"/> こまあぶら <input type="checkbox"/> こま

## 献立超作ってみませんか?

—1月11日(木)—

### 新献立 こまつさんのシチュー

材料 5人分量(g)

鶏肉	150	牛乳	100
じゃがいも	100	白豆(白味噌ペースト)	75
たまねぎ	50	塩	3
しょうが	150	こしょう	少々
ポークスープ	75	コーンスターチ	10
セロリ	5	水	300
サラダ油	5		

**【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、しめじはほくしておく。白花豆・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。
- ⑤④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。

**こまつさんのシチュー**  
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	610kcal	
たんぱく質	23.1g	
脂質	29.0%	
カルシウム	323mg	
鉄	2.0mg	
ビタミン	A	220μgRAE
	B1	0.37mg
	B2	0.46mg
	C	22mg
食塩相当量	2.3g	
食物繊維	4.9g	
マグネシウム	78mg	
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

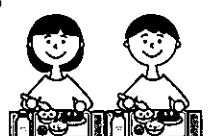
- 明治22年 山形県鶴岡町(現鶴岡市)の忠愛小学校で、おにぎりとおかずの学校給食が始まりました。
- 昭和7年頃 貧しい子どもや体の弱い子どもを救うために、全国各地で給食が始まりました。
- 戦争中 食べ物が少なくなり、ほとんどの学校で給食ができなくなりました。
- 昭和21年 12月24日 戦争が終わり、外国から送られてきた、脱脂粉乳・小麦粉・缶詰を材料として学校給食が再開されました。

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) ◆姫路れんこんごはん…れんこん(姫路市産)
- 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。  
◆フェジョアード…姉妹都市ブラジルのクリチーバ市の料理です。
- 1/26(金) ◆根菜カレー(米粉)…れんこん(姫路市産)
- 1/29(月) ◆もち麦ごはん…もちむぎ(福崎町産)  
◆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「しょうがしょうゆ」をかけて食べます。  
◆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)
- 1/30(火) ◆かす汁…酒かす(兵庫県産)  
◆小松菜とたくあんのあえ物…こまつな(姫路市産)



○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・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

