

学校給食献立表(夢前学校給食センター) 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	ごはん ーしょうがつこんだてー 牛乳 ぐぞうに さわらのゆうあんがけ れんこんのいためなます	ごはん 牛乳 ちくせんに たつくり チンゲンサイとえびのソテー くろまめ	ポークカレーライス 「ごはん ポークカレー 牛乳 たごナゲット ポイルブロッコリー(ごまドレッシング)	ごはん 牛乳 チャンボン シューマイ ピクルス	ごはん ーひょうごあんぜんのひ 牛乳 かんぶつのみそしる あつやきたまご だいすのいそに みかん
こんだてざいりょう	□ ごはん ○ 牛乳 □ もち ○ とりにく △ ごぼう △ にんじん △ だいこん ○ あぶらあげ △ はねぎ ○ みそ けずりぶし(だし)	□ ごはん ○ 牛乳 ○ とりにく △ れんこん △ ごぼう △ にんじん △ あつあげ △ こんにゃく △ たけのこ △ しいたけ △ えだまめ ○ うすくちしょうゆ ○ こいくちしょうゆ さとう ○ みりん ○ せいしゅ ○ サラダあぶら けずりぶし(だし)	□ ごはん ○ ぶたにく □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ セロリー △ グリンピース △ しょうが △ にんにく □ カレールウ トマトピューレ トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース カレーご チキンスープ しお ごしょう ○ サラダあぶら	□ ごはん ○ 牛乳 □ ちゅうかめん(ごめご) ○ ぶたにく △ しょうが △ こいくちしょうゆ □ ごまあぶら ○ さつまあげ △ はくさい △ もやし △ にんじん △ しいたけ △ はねぎ △ うすくちしょうゆ ちゅうかスープのもと しお ごしょう □ でんぷん ○ ポークシューマイ	□ ごはん ○ 牛乳 ○ こうやどうふ ○ あぶらあげ △ にんじん △ きりぼしだいこん △ はねぎ ○ わかめ ○ みそ にぼし(だし)
	○ さわら しお みりん うすくちしょうゆ せいしゅ △ ゆずかじゅう □ でんぷん △ れんこん △ だいこん △ にんじん △ サラダあぶら □ さとう ○ うすくちしょうゆ ごめず □ ごま	□ たつくり □ ごま □ こいくちしょうゆ さとう みりん △ チンゲンサイ △ キャベツ △ エリンギ △ えび ○ せいしゅ ○ ちゅうかスープのもと しお □ ごまあぶら ○ やわらかくろまめ	○ 牛乳 ○ たこいりナゲット △ ブロッコリー △ キャベツ しお △ とうもろこし □ ごまドレッシング	△ キャベツ △ にんじん △ きゅうり △ だいこん △ あかピーマン しお □ さとう ごめず △ レモンかじゅう つばマスタード	○ だしまたまご ○ ひじき ○ だいす ○ とりにく △ こんにゃく △ にんじん △ グリンピース うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう みりん □ サラダあぶら △ みかん
	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月23日(月)	1月24日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 かぶととうふのくすじる さばのかわりみそに キャベツのあますいため	ごはん ーしよくいくのひー 牛乳 サイコロおでん れんこんのかきあげ こまつなのからしあえ	わかめごはん 牛乳 クリームシチュー きびなごフライ ごぼうのごまソテー	ごはん 牛乳 いりどうぶ ぶりのさいきょうやき はりはりづけ	パン 牛乳 ラグマン チキンジャシリック オリヴィエサラダ
こんだてざいりょう	□ ごはん ○ 牛乳 ○ とりにく ○ とうふ △ かぶ △ にんじん △ はねぎ ○ うすくちしょうゆ ○ こんぶ(だし) けずりぶし(だし) くすこ □ でんぷん	□ ごはん ○ 牛乳 ○ きゅうり △ だいこん □ じゃがいも △ にんじん △ かんもどき ○ ごぼうだんご △ こんにゃく ○ こんぶ ○ こいくちしょうゆ ○ うすくちしょうゆ さとう ○ みりん けずりぶし(だし)	□ ごはん ○ わかめ ○ 牛乳 ○ とりにく □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ パセリ □ バター ○ ごむぎこ ○ 牛乳 チキンスープ コンソメ しお ごしょう ○ きびなごカリカリフライ △ ごぼう △ ごめず △ にんじん △ キャベツ しお ○ チキンハム □ ごま ○ うすくちしょうゆ ○ サラダドレッシング □ サラダあぶら	□ ごはん ○ 牛乳 ○ とりにく ○ とうふ ○ たまご △ たまねぎ △ にんじん △ しいたけ △ グリンピース □ さとう ○ こいくちしょうゆ ○ うすくちしょうゆ みりん せいしゅ しお □ サラダあぶら ○ ぶり ○ しろみそ □ さとう ○ みりん せいしゅ △ きりぼしだいこん △ きゅうり しお △ にんじん うすくちしょうゆ □ さとう ごめず	□ パン ○ 牛乳 □ うどん ○ きゅうり △ にんにく △ たまねぎ △ にんじん □ じゃがいも △ だいこん △ トマト △ はねぎ チキンスープ しお ごしょう ○ こいくちしょうゆ ○ サラダあぶら ○ とりにく △ レモンかじゅう □ オリーブオイル しお ごしょう △ にんにく ターメリック コリアンダー
	○ さば △ ねぶかねぎ △ トウバンジャン △ にんにく △ しょうが □ ごまあぶら □ さとう ○ みそ ○ こいくちしょうゆ せいしゅ △ キャベツ △ にんじん ○ やきぶた ごめず □ さとう しお □ ごまあぶら	△ れんこん △ たまねぎ ○ かえりちりめん □ てんぷらこ しお □ あぶら △ こまつな △ もやし △ にんじん しお ○ うすくちしょうゆ ごめず □ さとう □ ごまあぶら からしご	△ ごぼう △ にんじん △ キャベツ しお ○ チキンハム □ ごま ○ うすくちしょうゆ ○ サラダドレッシング □ サラダあぶら	△ きりぼしだいこん △ きゅうり しお △ にんじん うすくちしょうゆ □ さとう ごめず	□ じゃがいも ○ ピッコロハム △ たまねぎ △ セロリー △ にんじん △ きゅうり △ サラダドレッシング ごめず しお ごしょう

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:

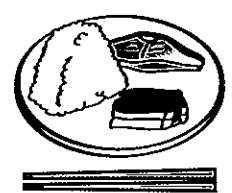
学校給食献立表(夢前学校給食センター) 令和4年度1月分(1/11~1/31) 姫路市教育委員会

	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)	1月平均 栄養量 (小学校4年生)									
こんだて	ごはん 牛乳 すましじる みそかつ キャベツのしらすあえ	ロコモコ ごはん ロコモコ(ハンバーグ) ポイル野菜 牛乳 オニオンスープ パインゼリー	ごはん 牛乳 かすじる すすきのこうみだれ れんこんのきんぴら	たんごのぼらずし ちらしずし したんごのぼらずしのぐ 牛乳 だいこんとあつあげのうまに ゆばとやさいのにびたし	アップルパン 牛乳 はくさいスープ とうにゅうクリームコロッケ ブロッコリーのソテー	エネルギー	628kcal								
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ドライアップル	たんぱく質	25.4g	脂質							
	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> とりとんバーグ <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> やきさば <input type="checkbox"/> せいしゅ	<input type="checkbox"/> 牛乳				27.5%						
	<input type="checkbox"/> とうふ	<input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> コンソメ	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> とうふ	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> あつあげ					カルシウム					
	<input type="checkbox"/> かまぼこ	<input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ	<input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> ごぼう	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しいたけ	<input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん						338mg				
	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> バター	<input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> チキンスープ							鉄			
	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> コーンスターチ	<input type="checkbox"/> さけかす <input type="checkbox"/> みそ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお								2.3mg		
	<input type="checkbox"/> えのきたけ	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> にぼし(だし)	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> あつあげ	<input type="checkbox"/> こしょう									ビタミン	
	<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> スズキ <input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> とうにゅうクリームコロッケ <input type="checkbox"/> あぶら										A
	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> だんご <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> キャベツ										B1
	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ベーコン	<input type="checkbox"/> ねぶかかねぎ <input type="checkbox"/> せいしゅ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> しお										B2
<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> エリンギ	<input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> クッキングスパイス <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	C	28mg									
<input type="checkbox"/> こんぶ(だし)	<input type="checkbox"/> パセリ	<input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> れんこん	<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	食塩相当量		2.4g								
<input type="checkbox"/> チキンカツ	<input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> コンソメ	<input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> せいしゅ	<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"/> はくさい <input type="checkbox"/> ほうれんそう	食物繊維	5.1g									
<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> コンソメ	<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"/> みりん	<input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> しお	マグネシウム	90mg									
<input type="checkbox"/> みそ	<input type="checkbox"/> パインゼリー	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ゆば <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	亜鉛	3.1mg									
<input type="checkbox"/> トマトケチャップ		<input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> にんじん		<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん											
<input type="checkbox"/> さとう		<input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> せいしゅ		<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)											
<input type="checkbox"/> せいしゅ		<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"/> ごま		<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん													
<input type="checkbox"/> キャベツ		<input type="checkbox"/> サラダあぶら													
<input type="checkbox"/> ほうれんそう															
<input type="checkbox"/> しお															
<input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ															
<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ															

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。



ぜんこくがっごうきゅうしよくしゅうかんちゅう 全国学校給食週間中の**献立**

- 1/24(水) ウズベキスタン** 「ラグマン」は中央アジア全域で食べられている麺料理で、牛肉とトマトのスープに、本場では手延べの麺が入っています。
- 1/25(木) 愛知県** 「みそかつ」は名古屋でよく食べられる料理で、赤みそを使ったみそだれがかかっています。
- 1/26(金) ハワイ(アメリカ)** 「ロコモコ」は白ごはんの上にハンバーグと目玉焼きをのせ、グレイビーソースをかけて食べます。給食ではハンバーグとポイル野菜をのせます。
- 1/27(土) 兵庫県** 地域の食材として「酒粕」「すすき」「れんこん」「鶏肉」「豚肉」を使った献立です。
- 1/30(月) 京都府** 「丹後のぼらずし」は京都府北部の丹後地方の郷土料理で、ちらしずしの上にさばのそぼろがのっています。

○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: