

学校給食献立表(家島学校給食センター) 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	一しょうがつこんだてー ごはん 牛乳 みそそうに ちくせんに たつくり	ごはん 牛乳 はくさいスープ スタミナやきにく みかん	ごはん 牛乳 いそかじる やさいのかきあげ きゅうりのしょうゆづけ	ごはん 牛乳 にくじゃが <b>もやしのごまあえ</b>	一ひょうごあんぜんのひこんだてー わかめごはん 牛乳 ぶたじる かんぴょうのいために みかん
こんだてざいりょう	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん
	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ わかめ
	□ しらたまもち △ だいこん △ にんじん ○ あぶらあげ ○ かまぼこ △ はねぎ ○ しろみそ ○ みそ けずりぶし(だし)	△ はくさい ○ あつあげ ○ ぶたにく △ にんじん △ ほうれんそう うすくちしょうゆ チキンスープ しお こしょう	△ たまねぎ △ にんじん ○ あおさ ○ こんぶ ○ かまぼこ ○ あぶらあげ △ はねぎ △ えのきたけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし)	○ ぎゅうにく □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ グリンピース △ こんにゃく △ しょうが □ サラダあぶら □ さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ せいしゆ	○ ぶたにく □ さといも △ にんじん △ だいこん △ こんにゃく △ はねぎ ○ みそ にぼし(だし)
	○ けいにく △ こんにゃく △ 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 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん けずりぶし(だし)	○ ぎゅうにく △ にんにく △ しょうが △ トウバンジャン せいしゆ □ さとう ○ こいくちしょうゆ ○ みそ □ ごまあぶら △ にんじん △ たまねぎ △ ピーマン オイスターソース □ でんぶん しお こしょう △ みかん	△ にんじん △ たまねぎ □ じゃがいも ○ えび □ てんぷらこ しお □ あぶら △ きゅうり しお △ しょうが こいくちしょうゆ □ さとう みりん こめず	△ もやし △ ごまつな ○ まぐろのあぶらづけ □ ごま こいくちしょうゆ	○ けいにく △ にんじん △ かんぴょう しお ○ あぶらあげ △ ごまつな □ 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 △ みかん
○ たつくり					
	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 <b>トック</b> ちゅうかふうサラダ チーズ	一しょくいくのひー ごはん 牛乳 けんちんじる しずのてんぷら ひじきのにも	ごはん 牛乳 コンソメスープ にこみハンバーグ プリン	ごはん 牛乳 やさいのうまに りっちゃんのサラダ	ごはん 牛乳 とうふじる すすきのあんかけ きりほしだいこんのもの
こんだてざいりょう	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん
	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳
	□ トック ○ ベーコン △ にんにく △ しょうが □ サラダあぶら ○ たまご △ たけのこ △ にんじん △ はねぎ △ チキンスープ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう	○ けいにく △ こんにゃく △ ごぼう △ にんじん □ サラダあぶら ○ とうふ ○ あぶらあげ △ だいこん △ 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)	△ かぶ △ にんじん △ たまねぎ △ さやいんげん △ セロリー △ しょうが △ キャベツ ○ ベーコン ポークスープ しお こしょう ○ ハンバーグ △ たまねぎ □ サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース さとう でんぶん □ プリン	○ ぎゅうにく ○ がんもどき △ にんじん △ たまねぎ □ じゃがいも △ さやいんげん △ たけのこ △ しょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) □ さとう	○ とうふ ○ あぶらあげ ○ わかめ ○ しいたけ △ にんじん △ 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) ○ すずき しお こしょう □ でんぶん □ じゃがいも □ あぶら △ たまねぎ △ にんじん △ ピーマン □ サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース さとう △ きりほしだいこん △ にんじん ○ ちくわ □ さとう うすくちしょうゆ けずりぶし(だし)
	□ はるさめ ○ ポークハム △ キャベツ △ きゅうり しお △ にんじん こめず □ さとう うすくちしょうゆ ごまあぶら からしこ	○ しず しお こしょう □ てんぷらこ あぶら ○ ひじき △ にんじん △ さつまあげ □ さとう うすくちしょうゆ	□ サラダあぶら ウスターソース さとう でんぶん □ プリン	○ チキンハム △ キャベツ △ にんじん △ きゅうり しお △ とうもろこし ○ しおこんぶ かつおぶし りんごす □ さとう □ サラダあぶら	□ さとう
○ チーズ					

全国学校給食週間

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎ汁) □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(家島学校給食センター) 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)	
こんだて	おやこどんぶり 牛乳 はくさいのしらすあえ みかん	カレーライス 牛乳 れんこんとツナのサラダ ぶくしんづけ	ごはん 牛乳 ビーフンスープ たいのエスカベージュ ごまつなとたくあんのあえもの	とりごぼろごはん 牛乳 あすかじる いかとだいこんのもの	ごはん 牛乳 ブルコギ コロケ みかん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> しいたけ <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"/> たまご <input type="radio"/> 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="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> えび <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 <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> チャツネ <input type="radio"/> だっしぶんにゅう <input type="radio"/> こなチーズ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> こめず <input type="triangle-up"/> まぐろのあぶらづけ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <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="triangle-up"/> ぶくしんづけ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 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"/> ほうれんそう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> チキンスープ <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"/> ごまあぶら <input type="radio"/> たい <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="triangle-up"/> ごまつな <input type="triangle-up"/> 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 type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> ごぼろ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> あかみそ <input type="radio"/> しろみそ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> いか <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <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"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="triangle-up"/> りんごジュース <input type="triangle-up"/> コチジャン <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ごま <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"/> コロケ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> みかん				

1月平均 栄養量 (小学校4年生)	
エネルギー	623kcal
たんぱく質	24.4g
脂質	27.0%
カルシウム	339mg
鉄	2.1mg
ビタミン	A 242μgRAE
	B1 0.32mg
	B2 0.49mg
	C 28mg
食塩相当量	2.2g
食物繊維	3.8g
マグネシウム	87mg
亜鉛	3.3mg

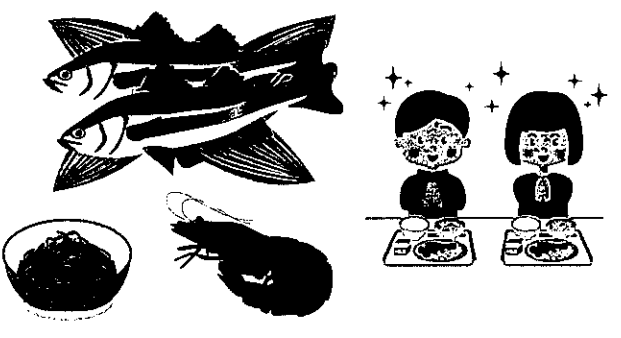
1月24日~30日は **全国学校給食週間** です! 知っていますか? 学校給食の歴史

- 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** 全国学校給食週間にちなみ、地産地消推進のため、地元(家島・坊勢)の魚介類を使用した献立を取り入れています。

- 1/24 水 すずきのあなかけ(すずき)
- 1/25 水 白菜のしらす和え(ちりめんじゃこ)
- 1/26 木 カレーライス(えび)
- 1/27 金 たいのエスカベージュ(たい)
- 1/30 月 いかと大根の煮物(いか)



○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: