


学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和3年度1月分(1/11~1/31) 姫路市教育委員会


		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)
献立	献立	一正月献立一 ご飯 牛乳 みそ雑煮 真だいの天ぷら 筑前煮	パン 牛乳 コンソメスープ ドライカレー ポテトサラダ	ご飯 牛乳 豆腐汁 ぶりの照り焼き もやしのごま酢炒め みかん	黒砂糖パン 牛乳 えびチャウダー 鶏肉のスパイス揚げ りっちゃんのサラダ	一防災の日献立一 ご飯 牛乳 はくさいのみそ汁 高野豆腐の揚げ煮 はりはり漬け
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> もち <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> 昆布(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ポークフランク <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"/> エリンギ <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <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"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 黒砂糖 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <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"/> パセリ <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 脱脂粉乳 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> コーンクリーム <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏つくね <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> 削り節(だし)
献立	献立	<input type="checkbox"/> 真だい <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> ワイン風味調味料 <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう	<input type="checkbox"/> ぶり(下味付き) <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> クッキングスパイス <input type="checkbox"/> ワイン風味調味料 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> 高野豆腐 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん
	献立	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> にごぼう <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <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"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごしょう	<input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> みかん	<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"/> きゅうり <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> 塩こんぶ <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごしょう	<input type="checkbox"/> 切り干しだいこん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 米酢
献立	献立	1月18日(火) ご飯 牛乳 すまし汁 白身魚の磯辺揚げ ブロッコリーのソテー	一食育の日一 ご飯 牛乳 かす汁 鶏肉のゆず風味 ツナおから 味付けのり	1月20日(木) ビーフカレーライス 牛乳 じゃこ豆 もやしのサラダ	1月21日(金) パン 牛乳 スーミータン ハンバーグのソース焼き シャーマンポテト ぼんかん	1月24日(月) 一全国学校給食週間一 ご飯 牛乳 ソーキ汁 ケープイリチー 豆腐チャンプルー
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> 昆布(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> さつま揚げ <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> 酒かす <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"/> 煮干し(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> カレー粉 <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"/> セロリー <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パブリカパウダー <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏卵 <input type="checkbox"/> ささみ油漬け <input type="checkbox"/> コーンクリーム <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> かまぼこ <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"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> ポークスープ
献立	献立	<input type="checkbox"/> ホキ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> あおさ粉 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> 昆布 <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 砂糖
	献立	<input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> うの花 <input type="checkbox"/> まぐる油漬け <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <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"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごしょう	<input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> まぐる油漬け <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> ごま油


○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: 

えび: 

かに: 

(ピーナッツ)

学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和3年度1月分(1/11~1/31) 姫路市教育委員会

		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)
献立		<b>全国学校給食週間</b>				いりこ菜めし 牛乳 けんちんうどん 鶏肉の照り焼き ほうれんそうの煮浸し
		ご飯 牛乳 チヨンゴル タッティギム ナムル	パン 牛乳 ポソレ チリコンカン こまつなのソテー	ご飯 牛乳 じゃぶ いかの照り煮 れんこんのきんぴら ゆずゼリー	パン 牛乳 フェジョアータ たらのフライ 青菜炒め	
献立		<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ご飯	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ご飯
		<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごま
献立		<input type="checkbox"/> 牛肉 しょうが にんにく ごま油 たまねぎ だいこん にんじん 根深ねぎ 豆腐 はるさめ にら こいくちしょうゆ コチジャン オイスターソース デンメンジャン	<input type="checkbox"/> ベーコン にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ ローリエ オリーブ油 ポークスープ 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> 鶏肉 清酒 砂糖 こいくちしょうゆ サラダ油 豆腐 こんにゃく にんじん たまねぎ はくさい ごぼう 根深ねぎ うすくちしょうゆ みりん	<input type="checkbox"/> 白いんげん豆 たまねぎ にんじん ポークフランク じゃがいも パセリ サラダ油 ポークスープ ウスターソース トマトケチャップ 砂糖 ワイン風味調味料 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ ひろしまな
		<input type="checkbox"/> 砂糖 清酒 みりん 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> 大豆 豚肉 たまねぎ ピーマン サラダ油 トマト トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう チリパウダー でんぶん	<input type="checkbox"/> いか 砂糖 こいくちしょうゆ みりん 清酒 でんぶん	<input type="checkbox"/> たらフライ 油	<input type="checkbox"/> うどん 豚肉 油揚げ だいこん さといも ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ 根深ねぎ サラダ油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 塩 削り節(だし)
献立		<input type="checkbox"/> 鶏肉 にんにく こいくちしょうゆ 清酒 カイエンペッパー 塩 でんぶん 油	<input type="checkbox"/> 大豆 豚肉 たまねぎ ピーマン サラダ油 トマト トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう チリパウダー でんぶん	<input type="checkbox"/> 豚肉 れんこん にんじん しょうが サラダ油 清酒 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 砂糖 みりん ごま油	<input type="checkbox"/> こまつな 塩 たまねぎ ベーコン こしょう 砂糖	<input type="checkbox"/> 鶏肉 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 砂糖 みりん
		<input type="checkbox"/> もやし ほうれんそう 塩 にんじん うすくちしょうゆ 砂糖 ごま油	<input type="checkbox"/> こまつな キャベツ 塩 チキンハム うすくちしょうゆ こしょう サラダ油	<input type="checkbox"/> 砂糖 みりん ごま油	<input type="checkbox"/> ほうれんそう もやし 塩 うすくちしょうゆ みりん 削り節(だし)	

1月平均 栄養量 (中学校)	
エネルギー	757kcal
たんぱく質	30.7g
脂質	28.3%
カルシウム	343mg
鉄	2.8mg
ビタミン	A 267μgRAE
	B1 0.49mg
	B2 0.58mg
	C 35mg
食塩相当量	3.6g
食物繊維	6.9g
マグネシウム	106mg
亜鉛	3.5mg

## 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。

---

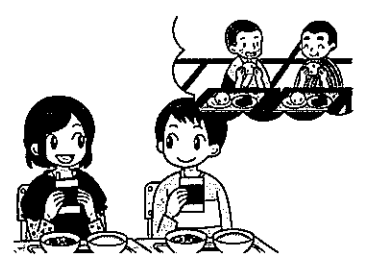
●昭和21年 12月24日 戦争が終わり、外国から送られてきた、脱脂粉乳・小麦粉・缶詰を材料として学校給食が再開されました。

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日から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**

北部学校給食センターでは、兵庫県や姫路市の特産物を生かした献立、日本各地の郷土料理や世界の料理を取り入れています。詳しくは「盛りつけ表&ひとくちメモ」でお知らせします。

- 1/24(月) <沖縄県> 長寿で知られる沖縄県の伝統料理です。  
◆ソーキ汁 ◆クーブイリチー ◆豆腐チャンプルー
- 1/25(火) <韓国> 給食でも人気の韓国料理です。  
◆チヨンゴル ◆タッティギム ◆ナムル
- 1/26(水) <メキシコ> ◆ポソレ ◆チリコンカン
- 1/27(木) <兵庫県> 兵庫県や姫路市の特産物を使った献立です。  
◆じゃぶ ◆いかの照り煮 ◆れんこんのきんぴら ◆ゆずゼリー
- 1/28(金) <ブラジル> ◆フェジョアータ 姫路市の姉妹都市の料理です。



○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(たんずいかぶつ・しばう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)