

学校給食献立表(北部学校給食センターB) 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		-正月献立-	パン 牛乳 コンソメスープ ドライカレー ツナポテト	ご飯 牛乳 豆腐汁 白身魚の磯辺揚げ もやしのサラダ みかん	黒砂糖パン 牛乳 えびチャウダー 鶏肉のスパイス焼き ブロッコリーのソテー	-防災の日献立-
		ご飯 牛乳 もち だいこん にんじん 油揚げ かまぼこ 葉ねぎ みそ 削り節(だし) 昆布(だし)	パン 牛乳 ポークフランク かぶ にんじん キャベツ たまねぎ エリンギ セロリー チキンスープ 塩 ごしょう サラダ油	ご飯 牛乳 豆腐 油揚げ わかめ しいたけ にんじん 葉ねぎ うすくちしょうゆ ごいくちしょうゆ 削り節(だし)	パン 黒砂糖 牛乳 ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ えび サラダ油 バター 米粉 脱脂粉乳 チキンスープ コーンクリーム 塩 ごしょう	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		真だい 塩 ごしょう 天ぷら粉 油	牛肉 豚肉 たまねぎ 大豆 しょうが にんにく ワイン風調味料 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 でんぷん サラダ油 塩 ごしょう	ホキ 塩 あおさ粉 天ぷら粉 油	鶏肉 塩 ごしょう クッキングスパイス オリーブ油 ワイン風調味料	高野豆腐 でんぷん 塩 ごしょう 油 豚肉 たまねぎ しいたけ △ えだまめ 砂糖 ごいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん
	材料	鶏肉 △ こんにゃく △ にんじん △ ごぼう △ れんこん ○ えだまめ □ サラダ油 □ 砂糖 うすくちしょうゆ ごいくちしょうゆ みりん 削り節(だし)	じゃがいも 塩 にんじん まぐろ油漬 サラダドレッシング ごしょう	△ もやし 塩 △ きゅうり △ にんじん ○ チキンハム うすくちしょうゆ 米酢 □ 砂糖 □ サラダ油 △ みかん	△ プロックリー △ キャベツ 塩 ○ ポークハム △ とうもろこし うすくちしょうゆ ごしょう □ サラダ油	△ 切り干しだいこん △ きゅうり 塩 △ にんじん うすくちしょうゆ □ 砂糖 米酢
		1月18日(火)	1月19日(水)	1月20日(木)	1月21日(金)	1月24日(月)
献立		ご飯 牛乳 すまし汁 ぶりの照り焼き りっちゃんのサラダ	-食育の日-	ビーフカレーライス 牛乳 じゃこ豆 もやしのごま酢炒め	パン 牛乳 スーミータン ハンバーグのソース焼き ポテトサラダ ぼんかん	-全国学校給食週間-
		ご飯 牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ にんじん △ えのきたけ △ 葉ねぎ 塩 うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)	ご飯 牛乳 かす汁 鶏肉のゆず風味 ツナおから 味付けのり	ご飯 牛肉 カレー粉 じゃがいも たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース しょうが にんにく サラダ油 米粉 ガラムマサラ パプリカパウダー チキンスープ とんかつソース トマトケチャップ ごいくちしょうゆ 塩 ごしょう	パン 牛乳 鶏卵 ささみ油漬 △ コーンクリーム △ とうもろこし △ たまねぎ △ チンゲンサイ チキンスープ うすくちしょうゆ 清酒 塩 ごしょう でんぷん	ご飯 牛乳 ソーキ汁 クレープイリチー 豆腐チャンプルー
献立		ぶり(下味付き) ごいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 砂糖 みりん でんぷん	豚肉 塩 ごしょう でんぷん 油 みりん ごいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 砂糖 ごいくちしょうゆ みりん ごま	鶏豚ハンバーグ トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース 砂糖 みりん でんぷん	ベーコン 油揚げ 昆布 しいたけ サラダ油 ごいくちしょうゆ みりん 砂糖
	材料	ポークハム △ キャベツ △ にんじん △ きゅうり 塩 △ とうもろこし ○ 塩こんぶ ○ かつおぶし 米酢 □ 砂糖 □ サラダ油 ごしょう	うの花 まぐろ油漬 たまねぎ にんじん 葉ねぎ しいたけ ごま油 砂糖 うすくちしょうゆ ごいくちしょうゆ 削り節(だし)	△ もやし 塩 △ にら △ にんじん ○ チキンハム □ 砂糖 うすくちしょうゆ 米酢 ごま □ サラダ油	□ 砂糖 みりん でんぷん	○ 豆 ○ まぐろ油漬 △ キャベツ △ にんじん △ 葉ねぎ □ サラダ油 ごいくちしょうゆ □ 砂糖 清酒 塩 ごしょう 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:   
(ピーナッツ)

えび:

かに:

学校給食献立表(北部学校給食センターB) 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		ご飯 牛乳 チョンゴル タッティギム 炒めナムル	パン 牛乳 ポソレ チリコンカン こまつなどハムのサラダ	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	いゆご菜めし 牛乳 けんちんうどん 鶏肉の甘辛揚げ たらのフライ ほうれんそうのお浸し
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 牛肉 <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="square"/> ごま油 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ <input type="square"/> 豆腐 <input type="square"/> はるさめ <input type="square"/> たら <input type="square"/> こいくちしょうゆ <input type="square"/> コチジャン <input type="square"/> オイスターソース <input type="square"/> テンメンジャン <input type="square"/> 砂糖 <input type="square"/> 清酒 <input type="square"/> みりん <input type="square"/> 塩 <input type="square"/> こしょう <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="square"/> こいくちしょうゆ <input type="square"/> 清酒 <input type="square"/> カイエんペッパー <input type="square"/> 塩 <input type="square"/> でんぷん <input type="square"/> 油 <input type="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> もやし <input type="square"/> 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="square"/> サラダ油 <input type="square"/> うすくちしょうゆ <input type="square"/> 砂糖 <input type="square"/> ごま油	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <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"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="square"/> ローリエ <input type="square"/> オリーブ油 <input type="square"/> ポークスープ <input type="square"/> 塩 <input type="square"/> こしょう <input type="radio"/> 大豆 <input type="triangle-up"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="square"/> サラダ油 <input type="square"/> トマト <input type="square"/> トマトケチャップ <input type="square"/> ウスターソース <input type="square"/> 塩 <input type="square"/> こしょう <input type="square"/> チリパウダー <input type="square"/> でんぷん <input type="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="square"/> 塩 <input type="radio"/> チキンハム <input type="square"/> 米酢 <input type="square"/> 砂糖 <input type="square"/> ごま油 <input type="square"/> うすくちしょうゆ <input type="square"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="square"/> 清酒 <input type="square"/> 砂糖 <input type="square"/> こいくちしょうゆ <input type="square"/> ザラダ油 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="radio"/> いか <input type="square"/> 砂糖 <input type="square"/> こいくちしょうゆ <input type="square"/> みりん <input type="square"/> 清酒 <input type="square"/> でんぷん <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="square"/> サラダ油 <input type="square"/> 清酒 <input type="square"/> うすくちしょうゆ <input type="square"/> こいくちしょうゆ <input type="square"/> 砂糖 <input type="square"/> みりん <input type="square"/> ごま油 <input type="square"/> ゆずゼリー	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 白いんげん豆 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="square"/> ポークフランク <input type="square"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="square"/> サラダ油 <input type="square"/> ポークスープ <input type="square"/> ウスターソース <input type="square"/> トマトケチャップ <input type="square"/> 砂糖 <input type="square"/> ワイン風調味料 <input type="square"/> 塩 <input type="square"/> こしょう <input type="radio"/> たらフライ <input type="square"/> 油 <input type="triangle-up"/> こまつな <input type="square"/> 塩 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> ベーコン <input type="square"/> こしょう <input type="square"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="square"/> ごま <input type="square"/> ちりめんじゃこ <input type="triangle-up"/> ひろしまな <input type="radio"/> 牛乳 <input type="square"/> うどん <input type="square"/> 豚肉 <input type="square"/> 油揚げ <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="square"/> ざといも <input type="square"/> こぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="square"/> 塩 <input type="square"/> 削り節(だし) <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="square"/> 塩 <input type="square"/> こしょう <input type="square"/> でんぷん <input type="square"/> 油 <input type="square"/> こいくちしょうゆ <input type="square"/> 砂糖 <input type="square"/> みりん <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="square"/> 塩 <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="radio"/> かつおぶし <input type="square"/> うすくちしょうゆ

1月平均 栄養量 (中学校)		
エネルギー	757kcal	
たんぱく質	30.8g	
脂質	28.2%	
カルシウム	345mg	
鉄	2.8mg	
ビタミン	A	270μgRAE
	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

知っていますか? 学校給食の歴史

---

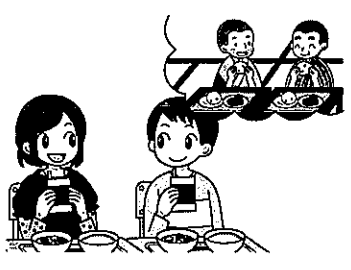
- 明治22年 山形県鶴岡町(現鶴岡市)の忠愛小学校で、おにぎりとおかずの学校給食が始まりました。
- 昭和7年頃 貧しい子どもや体の弱い子どもを救うために、全国各地で給食が始まりました。
- 戦争中 食べ物が少なくなり、ほとんどの学校で給食ができなくなりました。
- 昭和21年 12月24日 戦争が終わり、外国から送られてきた、脱脂粉乳・小麦粉・缶詰を材料として学校給食が再開されました。

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。  
◆チョンゴル ◆タッティギム ◆炒めナムル
- 1/26(水)** 〈メキシコ〉 ◆ポソレ ◆チリコンカン ◆メキシコの伝統料理です。
- 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

