

学校給食献立表(北部学校給食センターB) 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)
献立	献立	ご飯 牛乳 みそ雑煮 ぶりの竜田揚げ 筑前煮	チキンカレーライス 牛乳 クーパイリチー キャベツとツナのソテー	パン 牛乳 はくさいスープ 淡路たまねぎコロッケ ナムル	ご飯 牛乳 磯香汁 さわらの照り焼き チンゲンサイのソテー	ご飯 一ひょうご安全の日献立一 牛乳 キャベツのみそ汁 高野豆腐の揚げ煮 はりはり漬け
	材料	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> もち <input type="triangle-up"/> だいごん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> 油揚げ <input type="radio"/> かまぼこ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> みそ <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> 昆布(だし) <input type="radio"/> ぶり(から揚げ用) <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> ごんにやく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="radio"/> 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"/> ご飯 <input type="radio"/> カレー粉 <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"/> グリンピース <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカパウダー <input type="checkbox"/> ポークスープ <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"/> みりん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <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 <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 淡路たまねぎコロッケ <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> 昆布 <input type="radio"/> かまぼこ <input type="radio"/> 油揚げ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> えのきたけ <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="radio"/> さわら <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 清酒 <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="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> もやし <input type="checkbox"/> 塩 <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏つくね <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> みそ <input type="checkbox"/> 煮干し(だし) <input type="radio"/> 高野豆腐 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> 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 <input type="triangle-up"/> 切り干しだいごん <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> 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	パン 牛乳 野菜シチュー 鶏肉のバジル揚げ はくさいのスープ煮	ご飯 一食育の日一 牛乳 かす汁 すずきの天ぷら こまつなと大豆の炒め物 ゆずゼリー	パン 牛乳 卵スープ 肉だんごのケチャップ炒め ジャーマンポテト	ご飯 牛乳 赤出汁 豚肉のしょうが焼き こまつなの煮浸し	ご飯 牛乳 姫路おでん さばの有馬揚げ 野菜炒め
	材料	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <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"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> コーンクリーム <input type="triangle-up"/> プロッコリー <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="radio"/> 豆乳 <input type="radio"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> バジルピューレ <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 黒こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> まぐろ油漬け <input type="radio"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> ごんにやく <input type="radio"/> さつま揚げ <input type="checkbox"/> さといも <input type="triangle-up"/> だいごん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <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="radio"/> すずき <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="radio"/> チキンハム <input type="radio"/> 大豆 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ゆずゼリー	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏卵 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> 鶏つくね <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ベーコン <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="triangle-up"/> さけボール <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ <input type="radio"/> 赤みそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="radio"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> だいごん <input type="triangle-up"/> ごんにやく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> 鶏つくね(大津れんこん) <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> がんもどき <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="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="radio"/> さば <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 山椒粉 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ

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: えび: かに:

学校給食献立表(北部学校給食センターB) 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)			
献立	ぶどうパン 牛乳 コンソメスープ ホキのエスカベージュ ごぼうのごまソテー	ご飯 牛乳 タイピーエン きびなごフライ もやしのサラダ ぼんかん	パン 牛乳 えびチャウダー ハンバーグのソース焼き コーンキャベツ	ご飯 牛乳 みそチゲ タッティギム れんごんのソテー	ご飯 牛乳 沢煮椀 豚肉のカリン揚げ はくさいとじゃこのサラダ	献立	パン 干しぶどう 牛乳 ベーコン たまねぎ キャベツ エリンギ にんじん セロリー パセリ チキンスープ 塩 ごしょう サラダ油	ご飯 牛乳 豚肉 なると にんじん たまねぎ はくさい はるさめ 葉ねぎ しょうが チキンスープ 清酒 塩 ごしょう うすくちしょうゆ オイスターソース ごま油 サラダ油 でんぷん きびなごフライ	パン 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 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	ご飯 牛乳 豚肉 清酒 豆腐 たまねぎ はくさいキムチ にんじん もやし にら サラダ油 みそ こいくちしょうゆ みりん ごま油 チキンスープ 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 でんぷん 油	ご飯 牛乳 厚揚げ にんじん だいごん 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) 豚肉 こいくちしょうゆ 清酒 しょうが でんぷん 油 砂糖
	材料	ごぼう 米酢 にんじん ひね鶏 塩 清酒 ごま うすくちしょうゆ サラダドレッシング サラダ油	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 ぼんかん	キャベツ にんじん とうもろこし まぐろ油漬け チキンスープ 塩 ごしょう	れんごん キャベツ 塩 にんじん かまぼこ うすくちしょうゆ ごしょう サラダ油		はくさい ほうれんそう 塩 にんじん ちりめんじゃこ うすくちしょうゆ 砂糖 米酢 サラダ油 ごま油				

1月平均 栄養量 (中学校)		
エネルギー	759kcal	
たんぱく質	30.7g	
脂質	30.4%	
カルシウム	348mg	
鉄	2.6mg	
ビタミン	A	257μgRAE
	B1	0.52mg
	B2	0.58mg
	C	35mg
食塩相当量	3.4g	
食物繊維	6.0g	
マグネシウム	97mg	
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

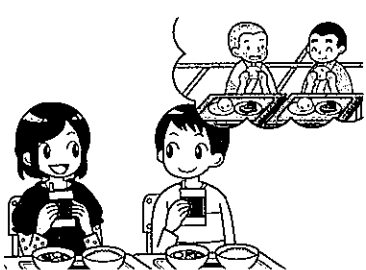
- 明治22年 山形県鶴岡町(現鶴岡市)の忠愛小学校で、おにぎりとおかずの学校給食が始まりました。
- 昭和7年頃 貧しい子どもや体の弱い子どもを救うために、全国各地で給食が始まりました。
- 戦争中 食べ物が少なくなり、ほとんどの学校で給食ができなくなりました。
- 昭和21年 戦争が終わり、外国から送られてきた、脱脂粉乳・小麦粉・缶詰を材料として学校給食が12月24日 再開されました。

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

- 1/24 水** <兵庫県> 兵庫県や姫路市の特産物を使った献立です。
◆姫路おでん(大津れんこん入りつくね) ◆さばの有馬揚げ
- 1/25 木** <フランス> 姫路市の姉妹都市があります。
◆コンソメスープ ◆ホキのエスカベージュ
- 1/26 金** <熊本県>
◆タイピーエン ◆きびなごフライ ◆ぼんかん
- 1/27 土** <アメリカ> 姫路市の姉妹都市があります。
◆えびチャウダー
- 1/30 月** <韓国> 姫路市の姉妹都市があります。
◆みそチゲ ◆タッティギム

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。



○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)

