

	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)
こんだて	一しょうがつこんだてー ごはん 牛乳 ぐそうに れんこんのきんぴら くろまめじゃこ	あぶたまごどんぶり 牛乳 やさいのかきあげ	アップルパン 牛乳 ミートソーススパゲティ キャベツのあまずしいため	ポークカレー(こめこむぎごはん) 牛乳 ごぼうサラダ	一ほうさいのひこんだてー ごはん 牛乳 かんづつのみそしる ひじきのあぶらいため みかん
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しらたまもち <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> みつば <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> けすりぶし(だし) <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> れんこん <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> さやいんげん <input checked="" type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> くろまめ <input checked="" type="checkbox"/> かえりちりめん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> 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"/> けすりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> えび(からつき) <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> ドライアップル <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> セロリー <input checked="" type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> ちゅうのうソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> おしむぎ <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> セロリー <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> じょうしんこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> しるみそ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> かんびょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こうやどうふ <input type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> ひじき <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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 checked="" type="checkbox"/> みかん
こんだて	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)
こんだて	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ マーボーだいこん のりのつくだに	一しょくいくのひー げんまいいりごはん 牛乳 せんべいじる まだいのてんぷら(こめこ) たくあんのごまあえ	パン 牛乳 トマじゃが りっちゃんのサラダ	ごはん 牛乳 はっほうさい あげシューマイ ぼんかん	—全園学校給食週間— ごはん 牛乳 かすじる かんびょうのたまごとし ほうぜじゃこぶりがけ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> 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"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> にら <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> トウリンジャン <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> のりのつくだに	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> げんまい <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> せんべい <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <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"/> けすりぶし(だし) <input type="checkbox"/> たい <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> たくあん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> ポークハム <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> しおこんぶ <input type="checkbox"/> りんごず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> かつおぶし	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> いか <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うずらたまご <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> きくらげ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ポークシューマイ <input type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> ぼんかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> さけ <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さけかす <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> かんびょう <input type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> にら <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら

○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



(ピーナッツ)

	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)
こんだて	全国学校給食週間				ごはん 牛乳 いそかじる わふうハンバーグ ポイルやさい
	パン(ひょうごけんさんこむぎ) 牛乳 かぼちゃポターージュ ほうれんそうとだいずのサラダ スライスチーズ	ごはん 牛乳 もちむぎめんのふしじる けいにくのくるすあん あじつけのり	ライむぎパン 牛乳 ポトフ チリコンカン	ごはん 牛乳 ひめじおでん ハタハタのからあげ	
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん
	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ライむぎ	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳
	<input type="checkbox"/> ベーコン	<input type="checkbox"/> もちむぎめんのふし	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> こんにゃく	<input type="checkbox"/> たまねぎ
	<input type="checkbox"/> かぼちゃ	<input type="checkbox"/> あぶらあげ	<input type="checkbox"/> ポークフランク	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> にんじん
	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> うすらたまご	<input type="checkbox"/> あおさのり
	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> つくね	<input type="checkbox"/> こんぶ
	<input type="checkbox"/> マッシュルーム	<input type="checkbox"/> しいたけ	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> かまぼこ
	<input type="checkbox"/> かぼちゃペースト	<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> だいこん	<input type="checkbox"/> あぶらあげ
	<input type="checkbox"/> とうにゅう	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ロマネスコ	<input type="checkbox"/> れんこん	<input type="checkbox"/> はねぎ
	<input type="checkbox"/> ポークスープ	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ポークスープ	<input type="checkbox"/> あつあげ	<input type="checkbox"/> えのきたけ
<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ワインふうちようみりょう	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	
<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> けいにく	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	
<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> せいしゅ	<input type="checkbox"/> だいず	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	
<input type="checkbox"/> コーンスターチ	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> ぶたにく	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎめき)	
<input type="checkbox"/> ほうれんそう	<input type="checkbox"/> れんこん	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	
<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> だしじる	<input type="checkbox"/> しめじ	
<input type="checkbox"/> ポークハム	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> ピーマン	<input type="checkbox"/> ハタハタ	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	
<input type="checkbox"/> だいず	<input type="checkbox"/> ピーマン	<input type="checkbox"/> くるす	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	
<input type="checkbox"/> こま	<input type="checkbox"/> くるぎとう	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> さとう	
<input type="checkbox"/> サラダドレッシング	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ポークスープ	<input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> みりん	
<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> トマト	<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> でんぶん	
<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> トマトケチャップ		<input type="checkbox"/> プロッコリー	
<input type="checkbox"/> スライスチーズ	<input type="checkbox"/> あじつけのり	<input type="checkbox"/> ウスターソース		<input type="checkbox"/> しお	
		<input type="checkbox"/> しお			
		<input type="checkbox"/> こしょう			
		<input type="checkbox"/> でんぶん			

1月平均 栄養量 (小学校4年生)	
エネルギー	609kcal
たんぱく質	22.2g
脂質	26.5%
カルシウム	311mg
鉄	2.1mg
ビタミン	A 232μgRAE
	B1 0.4mg
	B2 0.5mg
	C 24mg
食塩相当量	2.2g
食物繊維	4.7g
マグネシウム	85mg
亜鉛	2.9mg

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

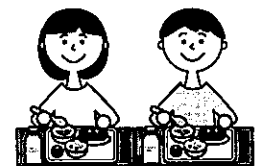
- 明治22年 山形県鶴岡町(現鶴岡市)の忠愛小学校で、おにぎりとおかずの学校給食が始まりました。
- 昭和7年頃 貧しい子どもや体の弱い子どもを救うために、全国各地で給食が始まりました。
- 戦争中 食べ物が少なくなり、ほとんどの学校で給食ができなくなりました。
- 昭和21年 12月24日 戦争が終わり、外国から送られてきた、脱脂粉乳・小麦粉・缶詰を材料として学校給食が再開されました。

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~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

姫路市では、全国学校給食週間にちなみ、地産地消推進のために兵庫県の特産物を生かした献立を取り入れています。

- 1/24(月)** ◆かす汁…酒かす(兵庫県産)
- 1/25(火)** ◆パン(兵庫県産小麦)…兵庫県産の小麦を100%使用しています。
◆かぼちゃポターージュ…マッシュルーム(兵庫県産)
◆ほうれんそうと大豆のサラダ…大豆(兵庫県産)
- 1/26(水)** ◆もちむぎめんのふし汁…もちむぎめんのふし(福崎町産)
◆鶏肉の黒酢あん…れんこん(兵庫県産)
◆味付けのり…のり(兵庫県産)
- 1/27(木)** ◆ポトフ…ロマネスコ(兵庫県産)
◆チリコンカン…大豆(兵庫県産)
- 1/28(金)** ◆姫路おでん…れんこん(兵庫県産)、つくね(兵庫県産地産)
うす味で煮込んだおでんに「しょうがじょうゆ」をかけて食べます。
◆ハタハタのから揚げ…ハタハタ(兵庫県産)



○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: