

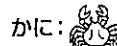
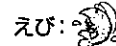
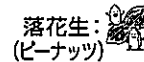
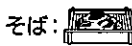
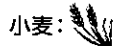
	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月16日(月)	1月17日(火)
こんだて	ーしょうがつこんだてー ごはん 牛乳 みそそうじ れんこんのかきあげ(こめこ)	パン 牛乳 ちゅうかスープ ジャーマンポテト けいにくのバジルやき りんごジャム	ごはん 牛乳 けんちんうどん だいこんとぶたにくのみそに キャベツのあますいため みかん	あぶたまどんぶり 牛乳 やさいのかきあげ コーンキャベツ	ごはん ーひょうごあんぜんのひこんだてー 牛乳 かんぶつのみそしる ひじきとうもろこしのいために じゃこまめ のりのつくだに
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しらたまもち <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> みそ けずりぶし(だし) こんぶ(だし) <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="radio"/> えび(からつき) <input type="triangle-up"/> ごぼう しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="radio"/> くらめ	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="triangle-up"/> しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう <input type="radio"/> けいにく しお こしょう ワインふうちょうみりよ バジルペースト <input type="checkbox"/> りんごジャム	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> けいにく <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん しお けずりぶし(だし) <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん うすくちしょうゆ みそ <input type="radio"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ベーコン <input type="radio"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう しお ごまあぶら <input type="triangle-up"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> たまご <input type="radio"/> あぶらあげ <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="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) でんぶん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> ちりめんじゃこ しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> ベーコン チキンスープ しお こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> かんぴょう しお <input type="radio"/> こうやどうふ <input type="triangle-up"/> わかめ <input type="triangle-up"/> しいたけ みりん <input type="radio"/> みそ にぼし(だし) <input type="radio"/> ひじき <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ベーコン <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> だいず <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> ごま <input type="radio"/> のりのつくだに
こんだて	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 すきやきぶんに きゅうりのすのもの そば	ーしょくいくのひー ごはん 牛乳 せんべいじる すずきのからあげ はりはりづけ	ポークカレー(こめこ) 牛乳 わふうサラダ ぶくじんづけ	ごはん 牛乳 はっほうさい とりてん にんじんシリシリ	パン (ひょうごけんさんこむぎ) 牛乳 ポークビーンズ れんこんとツナのサラダ ヨーグルト
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> きゅうり せいしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> やきとうふ <input type="triangle-up"/> こんにゃく しお <input type="checkbox"/> ぶ <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しゅんぎく <input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> きゅうり しお <input type="radio"/> けいにくのあぶらづけ <input type="radio"/> わかめ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> グリンピース せいしゆ <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> こんにゃく しお <input type="checkbox"/> せんべい <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> 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) <input type="radio"/> すずき しお こしょう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> みずな <input type="triangle-up"/> きりぼしだいこん こめず さとう うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぶたにく <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 ポークスープ トマトケチャップ ウスターソース カレー ガラマサラ パプリカ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しょうしんこ しお こしょう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング こいくちしょうゆ こしょう <input type="triangle-up"/> ぶくじんづけ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> いか <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> うずらたまご たけのこ きくらげ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら チキンスープ うすくちしょうゆ さとう <input type="checkbox"/> でんぶん しお こしょう こめず ごまあぶら <input type="radio"/> けいにく しおこうじ しお こしょう てんぷらこ あぶら <input type="triangle-up"/> にんじん しお こしょう ごま ごまあぶら <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく ワインふうちょうみりよ <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"/> パセリ <input type="radio"/> だいず トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう <input type="triangle-up"/> れんこん こめず まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <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 うすくちしょうゆ しお こしょう <input type="radio"/> ヨーグルト

○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:



	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	もちむぎごはん 牛乳 じゃぶ かんぴょうのいために ツナおから	ごはん 牛乳 かす汁 ちぬのてんぷら(こめこ) やさしいため あじつけのり(しお)	ごはん 牛乳 トック きりほしたいごんのいためナムル あつあげのチリソース ぼんかん	ごはん 牛乳 ひめじおでん じゃこいため クープイリチー	パン 牛乳 ほうれんそうのスープ にこみハンバーグ かためきチーズ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もちむぎ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> けいにく <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> とうふ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> いわつねぎ <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"/> にんじん <input type="checkbox"/> かんぴょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> こまつな <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 type="checkbox"/> みりん <input type="radio"/> うのはな <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <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 type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さけかす <input type="radio"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> ちぬ <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 type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> いら <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> あじつけのり(しお)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> トック(もち) <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> チキンスープ <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"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> きりほしたいごん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> いら <input type="checkbox"/> ねぶかかねぎ <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"/> みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="radio"/> あつあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ぼんかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> うずらたまご <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> だしじる <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> くらざとう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> ポークスープ <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="radio"/> ハンバーグ(こむぎぬぎ) <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> かためきチーズ

1月平均 栄養量 (中学校)	
エネルギー	745kcal
たんぱく質	26.2g
脂質	26.4%
カルシウム	356mg
鉄	2.6mg
ビタミン	A 252μgRAE
	B1 0.43mg
	B2 0.52mg
	C 25mg
食塩相当量	2.7g
食物繊維	5.8g
マグネシウム	100mg
亜鉛	3.4mg

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 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。
◆ポークビーンズ…大豆(兵庫県産) ◆れんこんとツナのサラダ…れんこん(姫路市産)
- 1/25 水** ◆もちむぎごはん…もちむぎ(福岡町産)
◆じゃぶ…岩津ねぎ(兵庫県産) 兵庫県新温泉町の郷土料理です。
◆かんぴょうの炒め煮…こまつな(姫路市産)
- 1/26 木** ◆かす汁…酒かす(兵庫県産)
◆ちぬのてんぷら(米粉)…ちぬ(姫路市産) ◆味付けのり(塩)…(兵庫県産)
- 1/27 金** ◆トック…韓国の雑煮のような料理です。
- 1/30 月** ◆姫路おでん…れんこん(姫路市産)、れんこん入りつくね(姫路市産れんこん) 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。
◆じゃこ炒め…ちりめんじゃこ(姫路市産)



○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…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

