

学校給食献立表(中ブロック) 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)
こんだて	一しょうがつかんでー ごはん 牛乳 くそうに れんこんのかきあげ(こめこ) くろまめ	パン 牛乳 かぼちゃポタージュ ポークチャップ	カレーライス(こめこ) 牛乳 ほうれんそうとだいずのサラダ	あぶたまどんぶり 牛乳 だいずとハムのかきあげ(こめこ)	一ひょうごあんぜんのひこんだてー アルファかまい(わかめ) 牛乳 はくさいのにびたし むらさきもちチップス
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="radio"/> けいにく <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> みつば <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ しお けずりぶし(だし) こんぶ(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="triangle"/> かぼちゃ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> マッシュルーム <input type="triangle"/> かぼちゃペースト <input type="radio"/> とうにゅう <input type="checkbox"/> ポークスープ サラダあぶら しお こしょう コーンスターチ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="triangle"/> じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> セロリー <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> 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 カレーこ ガラムマサラ パプリカ こいくちしょうゆ じょうしんこ しお こしょう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle"/> ほうれんそう <input type="triangle"/> キャベツ <input type="radio"/> ポークハム <input type="radio"/> だいず <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="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> たまご <input type="triangle"/> あぶらあげ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> はねぎ <input type="triangle"/> さとう 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) でんぷん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="radio"/> だいず <input type="radio"/> チキンハム <input type="triangle"/> たまねぎ しお あおさこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> アルファかまい <input type="radio"/> わかめ しお <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぷん みりん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> こまつな <input type="radio"/> あぶらあげ うすくちしょうゆ みりん けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> むらさきもちチップス
	<input type="triangle"/> れんこん <input type="radio"/> えび(からつき) <input type="triangle"/> 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"/> くろまめ	<input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> ピーマン <input type="triangle"/> しめじ しお こしょう <input type="triangle"/> にんにく トマトケチャップ ウスターソース でんぷん <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="triangle"/> キャベツ <input type="radio"/> ポークハム <input type="radio"/> だいず <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="checkbox"/> だいず <input type="radio"/> チキンハム <input type="triangle"/> たまねぎ しお あおさこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> むらさきもちチップス
こんだて	ごはん 牛乳 ジャージャンめん あつあげのチリソース	一しょいくのひー なめし 牛乳 じゃぶ すすきのてんぷら(こめこ)	ごはん 牛乳 にくじゃが もやしのごまあえ	ごはん 牛乳 いしかりじり ごまザンギ	パン (ひょうごけんさんごむぎ) 牛乳 フェジョアーダ グリーンサラダ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="triangle"/> にんにく <input type="radio"/> あかみそ <input type="triangle"/> ねぶかねぎ <input type="triangle"/> さとう みりん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ちゅうかさば <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> しななく <input type="triangle"/> はねぎ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ チキンスープ しお こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle"/> だいこんば <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく せいしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle"/> こんにゃく しお <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> いわつねぎ <input type="triangle"/> さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> グリンピース <input type="triangle"/> こんにゃく しお <input type="triangle"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら せいしゆ <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"/> もやし <input type="triangle"/> ほうれんそう <input type="radio"/> まくろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="radio"/> ごま こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> さけ せいしゆ <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> あかみそ <input type="radio"/> しろみそ けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> バター うすくちしょうゆ <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく うすくちしょうゆ せいしゆ しお <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> しろいんげん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら ポークスープ ウスターソース トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう ワインふうちょうみりょう しお こしょう <input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> ブロccoli りんごす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう
	<input type="radio"/> あつあげ <input type="triangle"/> ぶたにく <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> グリンピース <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> サラダあぶら ポークスープ さとう こいくちしょうゆ トマトケチャップ トウガンジャン でんぷん ごまあぶら	<input type="radio"/> すずき しお こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="triangle"/> まくろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> ごま こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ

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:

	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	ごはん 牛乳 ばちじる こまつなとれんこんのソテー ぼうぜじゃこふりかけ	ごはん 牛乳 ひめじおでん ひねどりのゆずソテー	ごはん 牛乳 けんちんじる ちぬのてんぷら(こめこ)	ごはん 牛乳 かすじる けいにくとさつまいものあますあえ	パン 牛乳 コーンスープ にこみハンバーグ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ばち <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"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> こまつな <input checked="" type="checkbox"/> れんこん <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> オイスターソース <input checked="" type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> うすらたまご <input checked="" type="checkbox"/> ちくわ <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> れんこん <input checked="" type="checkbox"/> あつあげ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> だしじる <input checked="" type="checkbox"/> ひねどり <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> ゆずかじゅう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> ちぬ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input checked="" type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> さつまあげ <input checked="" type="checkbox"/> さといも <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> さけかす <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> にぼし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> さつまいも <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> さやいんげん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こめず	<input checked="" type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> コーンペースト <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> コーンスターチ <input checked="" type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん

1月平均 栄養量 (小学校4年生)		
エネルギー	622kcal	
たんぱく質	22.3g	
脂質	26.9%	
カルシウム	318mg	
鉄	2.6mg	
ビタミン	A	209μgRAE
	B1	0.38mg
	B2	0.49mg
	C	20mg
食塩相当量	2.1g	
食物繊維	4.8g	
マグネシウム	84mg	
亜鉛	2.9mg	

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。
◆フェジョアード…姉妹都市ブラジルのクリチーバ市の料理です。
- 1/25 水** ◆ばち汁…ばち(兵庫県産)「揖保の糸ばち」の入った播州地方の郷土料理です。
◆小松菜とれんこんのソテー…こまつな・れんこん(姫路市産)
◆坊勢じゃこふりかけ…ちりめんじゃこ(姫路市産)
- 1/26 木** ◆姫路おでん…れんこん(姫路市産)
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。
◆ひねどりのゆずソテー…ひねどり(兵庫県産)、ゆず果汁(姫路市産)
- 1/27 金** ◆ちぬのてんぷら(米粉)…ちぬ(姫路市産)
- 1/30 月** ◆かす汁…酒かす(兵庫県産)

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。



○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)

