

学校給食献立表(西ブロック) 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)
こんだて	一しょうかつこんだてー ごはん 牛乳 ぐぞうに れんこんのきんぴら くるまめじゃこ	あぶたまどんぶり 牛乳 やさいのかきあげ	アップルりん 牛乳 ミートソースパグティ キャベツのあますりため	ポークカレー(こめこむぎごはん) 牛乳 ごぼうサラダ	一ぼうさいのひこんだてー ごはん 牛乳 かんぶつのみそしる 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 type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しらたまもち <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> みつば <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さやいんげん <input 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"/> くるまめ <input 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 type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input 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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input 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 type="checkbox"/> ドライアップル <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <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"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> セロリー <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 type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ペーコン <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 type="checkbox"/> おしむぎ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> しょうが <input 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 type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input 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"/> しろみそ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input 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 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 type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> けいにく <input 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 type="checkbox"/> みかん
こんだて	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ マーボーだいこん	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 トマトじゃが りっちゃんのサラダ	ごはん 牛乳 はつぼうさい あげシューマイ ぼんかん	一全園学校給食週間一 ごはん 牛乳 かすじる かんびょうのたまごとし
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ペーコン <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input 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 type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> トウモロコシ <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"/> ごはん <input type="checkbox"/> げんまい <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> せんべい <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> しめじ <input 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"/> けずりぶし(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 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 type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input 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 type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> とうもろこし <input 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 type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> いか <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うずらたまご <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> きくらげ <input 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 type="checkbox"/> ぼんかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> さともも <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"/> さげかす <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 type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かんびょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ

○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・しほう) △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	<b>全国学校給食週間</b>				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 かぼちゃポタージュ ほうれんそうとだいずのサラダ	ごはん 牛乳 もちむぎめんのふしじる けいにくのくろずあん 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"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> マッシュルーム <input type="checkbox"/> かぼちゃペースト <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <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"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> もちむぎめんのふし <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ししいたけ <input 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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> くるす <input type="checkbox"/> くろざとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あじつけのり	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ライむぎ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ポークフランク <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ロマネスコ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ワインふうちょうみりょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> うすらたまご <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"/> ハタハタ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あおさのり <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> 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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎめき) <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <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"/> でんぶん <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> しお

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

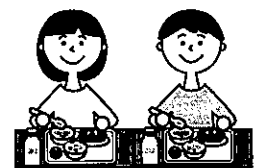
- 明治22年 山形県鶴岡町(現鶴岡市)の忠愛小学校で、おにぎりとおかずの学校給食が始まりました。
- 昭和7年頃 貧しい子どもや体の弱い子どもを救うために、全国各地で給食が始まりました。
- 戦争中 食べ物が少なくなり、ほとんどの学校で給食ができなくなりました。
- 昭和21年 12月24日 戦争が終わり、外国から送られてきた、脱脂粉乳・小麦粉・缶詰を材料として学校給食が再開されました。

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(福岡町産)  
◆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(兵庫県産地鶏)  
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…体の調子をととのえるもの(ビタミン)