

学校給食献立表(夢前学校給食センター) 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	ーしょうかつこんだてー なめし牛乳 ぐさうにたつくり れんごんのいたためなます くろまめ	ごはん 牛乳 ちくぜんに さけのさいきょうやき もちむぎめんサラダ	ビーフカレーライス 「ごはん ビーフカレー 牛乳 やさいとわかめのとうふよせ はくさいのしらすあえ	ごはん 牛乳 はるさめスープ こえびのかきあげ ココロサラダ あじつけのり	ーほうさいのひこんだてー ごはん 牛乳 かんぶつのみそしる だいきのいそに はくさいとツナのソテー みかん
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> だいごんぼ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> もち <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> たつくり <input type="checkbox"/> ごま <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"/> れんごん <input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> にんじん <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"/> こめす <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> やわらかくろまめ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> れんごん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> えだまめ <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"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> しろみそ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> もちむぎめんぶし <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チキンナム <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <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"/> グリンピース <input type="checkbox"/> カレールウ <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレー <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> やさいとわかめのとうふよせ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <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"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ちゅうかさスープのもと <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> からつきえび <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> あじつけのり	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こうや豆腐 <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きりぼしだいごん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> だいき <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> グリンピース <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"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> みかん
こんだて	くろざとうパン 牛乳 コーンスープ とりにくのハーブやき ブロッコリーのペンネ	ーしょくいくのひー ごはん 牛乳 ししなべうどん たいのゆずソース こまつなのからしあえ	ごはん 牛乳 カレーにくじゃが しらすたまごやき くきわかめのすのもの	ごはん 牛乳 いりごぼう あげシューマイ にびたし	ごはん 牛乳 きのこじる けいちゃんやき かんてんサラダ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> くろざとう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> コーンペースト <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ペーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> マッシュポテト <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> バジル <input type="checkbox"/> ワインぶどうちょうみりょう <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> ペンネ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ささみのあぶらづけ <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> オリーブオイル <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"/> うどん <input type="checkbox"/> いのししにく <input type="checkbox"/> さんしょう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> ねぶたかねぎ <input type="checkbox"/> みそ <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"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> みりん <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"/> さとう <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> からしこ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <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"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> グリンピース <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"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> カレー <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しらすオムレツ <input type="checkbox"/> くきわかめ <input type="checkbox"/> せんざりかまぼこ <input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> さとう <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="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークシューマイ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とりつくね <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> なめこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> トウモロコシ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> いかんてん <input type="checkbox"/> チキンナム <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> さとう <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)

全国学校給食週間(飯卓展)

	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)	1月平均 栄養量 (小学校4年生)	
こんだて	パン 牛乳 グラーシュ ハムステーキ ピクルス	ごはん 牛乳 せんべい汁 いかのてりやき ごぼうのごまソテー りんご	ごはん 牛乳 ひめじおでん さわらのゆずみそだれ こまつなとれんごんのソテー	ごはん 牛乳 ぎょうざスープ ずぶた チンゲンサイのちゅうかいだめ	ごはん 牛乳 かすじる あじのスパイスやき うのはないり	エネルギー	632kcal
こんだて てざいり ょう	□ パン	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	たんぱく質	25.8g
	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	脂質	27.4%
	○ ぎゅうにく	○ とりにく	△ だいごん	○ スープぎょうざ	○ ぶたにく	カルシウム	318mg
	△ あかワイン	□ ごんにやく	△ ごんにやく	△ にんじん	○ どうふ	鉄	2.3mg
	△ たまねぎ	□ せんべい	△ にんじん	△ もやし	○ ごんにやく		
	□ じゃがいも	○ あぶらあげ	○ ちくわ	△ えのきたけ	△ だいごん		
	△ にんじん	△ だいごん	□ じゃがいも	△ にら	△ ごぼう		
	△ あかピーマン	△ ごぼう	○ あつあげ	△ うすくちしょうゆ	△ にんじん	ビタミン	0.38mg
	△ トマト	△ にんじん	□ さとう	○ しお	△ はねぎ		
	△ トマトピューレ	△ しめじ	□ うすくちしょうゆ	△ ごしょう	□ さげかす	A	242μgRAE
△ トマトケチャップ	△ はねぎ	△ こいくちしょうゆ	△ チキンスープ	○ みそ	B1	0.53mg	
△ ウスターソース	△ うすくちしょうゆ	△ こいくちしょうゆ	○ ぶたにく	△ うすくちしょうゆ	B2	0.53mg	
△ さとう	△ こいくちしょうゆ	△ みりん	□ せいしゆ	△ こいくちしょうゆ	C	25mg	
□ パター	△ けずりぶし(だし)	△ しょうが	□ でんぷん	△ こいくちしょうゆ	食塩相当量	2.3g	
□ こむぎこ	○ いか	○ さわら	□ あぶら	△ しょうが	食物繊維	5.5g	
□ にんにく	□ さとう	○ しお	□ にんじん	△ たまねぎ	マグネシウム	90mg	
△ しょうが	△ こいくちしょうゆ	○ しろみそ	△ たまねぎ	△ ピーマン	亜鉛	3.2mg	
△ こいくちしょうゆ	△ うすくちしょうゆ	△ うすくちしょうゆ	□ サラダあぶら	△ サラダあぶら			
□ パプリカ	△ みりん	□ さとう	△ しょうが	△ しょうが			
□ しお	△ けずりぶし(だし)	△ ゆずかじゅう	△ うすくちしょうゆ	△ トマトケチャップ			
□ サラダあぶら	□ コーンスターチ	△ ゆずかわ	□ さとう	□ さとう			
□ ポロニアステーキ	△ ごぼう	△ こまつな	□ ごまあぶら	△ チンゲンサイ			
△ キャベツ	△ こめず	△ しお	△ ごまあぶら	○ やきぶた			
△ にんじん	△ にんじん	△ れんごん	△ れんごん	○ エリンギ			
△ きゅうり	△ キャベツ	△ にんじん	□ ごま	△ ちゅうかスープのもと			
△ だいごん	○ チキンハム	□ ごま	□ さとう	○ しお			
△ あかピーマン	□ こま	□ さとう	△ うすくちしょうゆ	△ ごしょう			
□ しお	△ うすくちしょうゆ	△ うすくちしょうゆ	△ みりん	□ ごまあぶら			
□ さとう	□ サラダドレッシング	△ うすくちしょうゆ	□ ごまあぶら				
△ こめず	□ サラダあぶら	△ りんご					
△ レモンかじゅう							
△ つばマスタード							

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 食べ物が少ない、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週間は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。

全国学校給食週間の**献立** 夢前学校給食センターでは、日本各地の郷土料理や世界の料理を取り入れています。

- 1/24(水) 岐阜県 「鶏ちゃん焼き」は岐阜県の郷土料理で、鶏肉をみそ味のたれに漬け込み、野菜と一緒に炒めたものです。
- 1/25(木) ドイツ 「グラーシュ」は、牛肉とトマトなどの野菜が入った煮込み料理です。パプリカがたっぷり入っているのが特徴です。
- 1/26(金) 青森県 「せんべい汁」は青森県の郷土料理です。汁を吸っても煮くずれしないモチモチした食感のせんべいが入っています。
- 1/27(土) 兵庫県 地域の食材として「じゃがいも」「ゆず」「れんごん」「小松菜」を使った献立です。
- 1/28(日) 中国 「水餃子」「酢豚」は、中華料理で人気の献立です。

