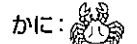
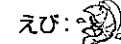
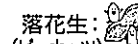
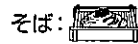
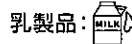


学校給食献立表(夢前学校給食センター) 令和4年度12月分(12/1~12/22) 姫路市教育委員会

	12月1日(木)	12月2日(金)	12月5日(月)	12月6日(火)	12月7日(水)
ごはん	ごはん 牛乳 にくだんごのちゅうかふううまに さわらのレモンかおりやき マーボーだいこん	ピビンバ 「ごはん ピビンバのぐ 牛乳 トック じゃがいものマスタードあえ	ごはん 牛乳 みそチゲ キャベツととりのハンバーグ さつまいもサラダ	ミニパン 牛乳 マカロニのクリームに さばのトマトソース きりぼしだいこんのサラダ	ごはん 牛乳 ビーフンスープ チンジャオロウスウ ツナおから りんご
牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> にんにく <input type="radio"/> コチジャン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> せいしゅ <input type="radio"/> もやし <input type="radio"/> ほうれんそう <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> ごま <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="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> みそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ぶり <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> キャベツいりひらつくね	<input type="checkbox"/> ミニパン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> マカロニ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> とりにく <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> しめじ <input type="radio"/> パセリ <input type="radio"/> チキンスープ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> やきぶた <input type="checkbox"/> ビーフン <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <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"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> あかビーマン <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ぶり <input type="checkbox"/> オイスターソース <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"/> サラダあぶら
とりにく	<input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> ごまあぶら <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"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> トック <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <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"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> どうもろこし <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"/> さば <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> パザルペースト <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> うのはな <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ <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"/> ぶり <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)
さつまいも	<input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> ぶり <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> あかビーマン <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> つぶマスタード <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> オリーブオイル	<input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> どうもろこし <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"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> りんご
だいこん	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> トウモロコシ <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ちゅうかスープのもと <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> あかビーマン <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> つぶマスタード <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> オリーブオイル	<input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> どうもろこし <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"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> りんご
ごぼう	<input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 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"/> れんこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ぶり <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし)	<input type="checkbox"/> いわしかりかりフライ	<input type="checkbox"/> りんご

○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



落花生:  
(ピーナッツ)

学校給食献立表(夢前学校給食センター) 令和4年度12月分(12/1~12/22) 姫路市教育委員会

12月15日(木)		12月16日(金)		12月19日(月)		12月20日(火)		12月21日(水)		
こんだて	チキンとだいすのカレーライス ごはん 「チキンとだいすのカレー」 牛乳 いわつねぎてん ポイルサラダ(かんきつドレッシング)	ごはん 牛乳 かすじる やきとりふういため にんじんシリシリ	ごはん 牛乳 すきやきふうに あじのゆずパジルソース うめあえ	ミニパン 牛乳 シーフードスープスパゲティ (スパゲティ) コーンキャベツ みかん	とうふめし ーとうじこんだてー 「ごはん」 「とうふめしのぐ」 牛乳 かぼちゃのみそしる ひねどりのゆずサラダ					
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> とりにく <input type="radio"/> だいす <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="triangle-up"/> グリンピース <input type="triangle-up"/> 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"/> カレーご <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"/> いわつねぎてん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> かんきつドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> さげ <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> こんやく <input type="radio"/> だいこん <input type="radio"/> ごぼう <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さげかす <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> とりにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> やきどうふ <input type="triangle-up"/> こんやく <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> 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"/> みりん <input type="radio"/> あじ <input type="checkbox"/> しお <input type="triangle-up"/> こしょう <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="triangle-up"/> ゆずかじゅう <input type="triangle-up"/> ワインふうちょうみりょう <input type="checkbox"/> パジルペースト <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> しお <input type="triangle-up"/> かんそううめ	<input type="checkbox"/> ミニパン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> えび <input type="radio"/> いか <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ブロッコリー <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="radio"/> 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"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> チキンハム <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="triangle-up"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> やきさば <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="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とりつくね <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> かぼちゃ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="radio"/> おやどりすやき <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> こめず <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう					
12月22日(木)		12月平均 栄養量 (小学校4年生)		A 237μgRAE		B1 0.34mg		B2 0.53mg		
こんだて	なめし ークリスマスこんだてー 牛乳 ポトフ フライドチキン ブロッコリーのおかかあえ ケーキ			C 26mg						
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle-up"/> なめしのもと <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> チキンフランク <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ローリエ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="radio"/> とりにく <input type="checkbox"/> こめこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> くるこしょう <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> ブロッコリー <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> かつおぶし <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ケーキ	エネルギー 638kcal	たんぱく質 26.1g	脂質 29.4%	カルシウム 327mg	鉄 2.4mg	食塩相当量 2.3g	食物繊維 4.5g	マグネシウム 90mg	亜鉛 3.3mg
<p align="center"><b>～姫路市産水産物～</b></p> <p>姫路市の学校給食では、姫路市産、兵庫県産の食材を優先して使用する地産地消の取組を推進しています。</p> <p>この取組の一環として、国の地方創生臨時交付金を活用し、12月・1月に小・中・義務教育・特別支援学校で姫路市産水産物の「ヒイカ」と「スズキ」を献立にとり入れます。</p>										
<p align="center"><b>さむま 寒さに負けない せいかつ 生活で おぼろ かせ予防</b></p> <p>かせを予防するためには、栄養バランスのよい食事をきちんととること、早寝早起きを心がけて睡眠を十分とること、そして、運動など体を動かすことが大切です。</p> <p>また、外から帰ってきた時にうがいをしたり、食事の前などにはハンドソープを使ってしっかり手を洗ったりすることも忘れずにしましょう。</p>										

○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)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かに:

