

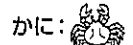
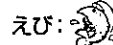
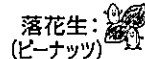
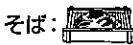
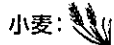
学校給食献立表(家島学校給食センター) 令和4年度12月分(12/1~12/22) 姫路市教育委員会

	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)
こんだて	ごはん 牛乳 すましじる さばのみそに だいずのもの	カレーライス 牛乳 だいこんサラダ ぶくしんづけ	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ いためハンバーグ かんこくのり みかん	ごはん 牛乳 きりたんぼじる れんごんのかきあげ かつおのふりかけ	ごはん 牛乳 かんとくに ごまドレッシングあえ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん
	<input checked="" type="radio"/> 牛乳	<input checked="" type="radio"/> 牛乳	<input checked="" type="radio"/> 牛乳	<input checked="" type="radio"/> 牛乳	<input checked="" type="radio"/> 牛乳
	<input checked="" type="radio"/> とうふ <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> わかめ <input checked="" type="radio"/> たまねぎ <input checked="" type="radio"/> はねぎ <input checked="" type="radio"/> しいたけ <input checked="" type="radio"/> かまぼこ <input checked="" type="radio"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="radio"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="radio"/> けずりぶし(だし)	<input checked="" type="radio"/> ぎゅうにく <input checked="" type="radio"/> ぶたにく <input checked="" type="radio"/> じゃがいも <input checked="" type="radio"/> たまねぎ <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> セロリー <input checked="" type="radio"/> しょうが <input checked="" type="radio"/> にんにく <input checked="" type="radio"/> サラダあぶら <input checked="" type="radio"/> こむぎこ <input checked="" type="radio"/> バター <input checked="" type="radio"/> カレーこ <input checked="" type="radio"/> ポークスープ <input checked="" type="radio"/> ウスターソース <input checked="" type="radio"/> トマトケチャップ <input checked="" type="radio"/> チャツネ <input checked="" type="radio"/> だっしふんにゅう <input checked="" type="radio"/> こなチーズ <input checked="" type="radio"/> しお <input checked="" type="radio"/> こしょう	<input checked="" type="radio"/> ベーコン <input checked="" type="radio"/> とうふ <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> たまねぎ <input checked="" type="radio"/> ほうれんそう <input checked="" type="radio"/> しょうが <input checked="" type="radio"/> チキンスープ <input checked="" type="radio"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="radio"/> しお <input checked="" type="radio"/> こしょう	<input checked="" type="radio"/> きりたんぼ <input checked="" type="radio"/> けいにく <input checked="" type="radio"/> しめじ <input checked="" type="radio"/> はくさい <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> ごぼう <input checked="" type="radio"/> はねぎ <input checked="" type="radio"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="radio"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="radio"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="radio"/> みりん	<input checked="" type="radio"/> ぎゅうにく <input checked="" type="radio"/> さつまあげ <input checked="" type="radio"/> うすらたまご <input checked="" type="radio"/> こんにゃく <input checked="" type="radio"/> じゃがいも <input checked="" type="radio"/> だいこん <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> しょうが <input checked="" type="radio"/> さとう <input checked="" type="radio"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="radio"/> こいくちしょうゆ
	<input checked="" type="radio"/> さば <input checked="" type="radio"/> しょうが <input checked="" type="radio"/> さとう <input checked="" type="radio"/> あかみそ <input checked="" type="radio"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="radio"/> みりん <input checked="" type="radio"/> せいしゅ	<input checked="" type="radio"/> 牛乳	<input checked="" type="radio"/> ぎゅうにく <input checked="" type="radio"/> にんにく <input checked="" type="radio"/> しょうが <input checked="" type="radio"/> ごまあぶら <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> もやし <input checked="" type="radio"/> ほうれんそう <input checked="" type="radio"/> はねぎ <input checked="" type="radio"/> ごま <input checked="" type="radio"/> さとう <input checked="" type="radio"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="radio"/> こめず	<input checked="" type="radio"/> れんごん <input checked="" type="radio"/> えび <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> てんぷらこ <input checked="" type="radio"/> しお <input checked="" type="radio"/> あぶら	<input checked="" type="radio"/> キャベツ <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> まぐろのあぶらづけ <input checked="" type="radio"/> さとう <input checked="" type="radio"/> サラダあぶら <input checked="" type="radio"/> ごま <input checked="" type="radio"/> こめず <input checked="" type="radio"/> しお <input checked="" type="radio"/> うすくちしょうゆ
<input checked="" type="radio"/> だいず <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> ちくわ <input checked="" type="radio"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="radio"/> さとう	<input checked="" type="radio"/> だいこん <input checked="" type="radio"/> きゅうり <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> まぐろのあぶらづけ <input checked="" type="radio"/> ごま <input checked="" type="radio"/> サラダドレッシング <input checked="" type="radio"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="radio"/> しお <input checked="" type="radio"/> こしょう	<input checked="" type="radio"/> かんこくのり <input checked="" type="radio"/> みかん	<input checked="" type="radio"/> こなかつお <input checked="" type="radio"/> さんおんとう <input checked="" type="radio"/> さとう <input checked="" type="radio"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="radio"/> あおさこ		
	<input checked="" type="radio"/> ぶくしんづけ				

	12月8日(木)	12月9日(金)	12月12日(月)	12月13日(火)	12月14日(水)
こんだて	ごはん 牛乳 もやしのスープ にこみハンバーグ そくせきづけ	ごはん 牛乳 あすかじる しずのてんぷら くきわかめのつくだに	ごはん 牛乳 ちゅうかそば ごぼうのソテー のりつくだに	ごはん 牛乳 すきやきふうじ いかのいそべあげ	いりこなめし 牛乳 フェジョアード ハムサラダ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん
	<input checked="" type="radio"/> 牛乳	<input checked="" type="radio"/> 牛乳	<input checked="" type="radio"/> 牛乳	<input checked="" type="radio"/> 牛乳	<input checked="" type="radio"/> 牛乳
	<input checked="" type="radio"/> ぶたにく <input checked="" type="radio"/> もやし <input checked="" type="radio"/> みすな <input checked="" type="radio"/> たまねぎ <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> しょうが <input checked="" type="radio"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="radio"/> しお <input checked="" type="radio"/> こしょう <input checked="" type="radio"/> ポークスープ	<input checked="" type="radio"/> ベーコン <input checked="" type="radio"/> とうふ <input checked="" type="radio"/> はくさい <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> えのきたけ <input checked="" type="radio"/> ほうれんそう <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="radio"/> あかみそ <input checked="" type="radio"/> しろみそ <input checked="" type="radio"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="radio"/> けずりぶし(だし)	<input checked="" type="radio"/> ちゅうかめん <input checked="" type="radio"/> ぶたにく <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> もやし <input checked="" type="radio"/> わかめ <input checked="" type="radio"/> はねぎ <input checked="" type="radio"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="radio"/> ごまあぶら <input checked="" type="radio"/> しお <input checked="" type="radio"/> こしょう <input checked="" type="radio"/> チキンスープ	<input checked="" type="radio"/> ぎゅうにく <input checked="" type="radio"/> せいしゅ <input checked="" type="radio"/> サラダあぶら <input checked="" type="radio"/> やきとうふ <input checked="" type="radio"/> こんにゃく <input checked="" type="radio"/> はくさい <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> ねぶかねぎ <input checked="" type="radio"/> さとう <input checked="" type="radio"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="radio"/> こいくちしょうゆ	<input checked="" type="radio"/> ちりめんじゃこ <input checked="" type="radio"/> ひろしまな
	<input checked="" type="radio"/> ハンバーグ <input checked="" type="radio"/> たまねぎ <input checked="" type="radio"/> サラダあぶら <input checked="" type="radio"/> トマトケチャップ <input checked="" type="radio"/> ウスターソース <input checked="" type="radio"/> さとう <input checked="" type="radio"/> でんぷん	<input checked="" type="radio"/> しず <input checked="" type="radio"/> しお <input checked="" type="radio"/> こしょう <input checked="" type="radio"/> てんぷらこ <input checked="" type="radio"/> あぶら	<input checked="" type="radio"/> ごぼう <input checked="" type="radio"/> こめず <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> キャベツ <input checked="" type="radio"/> ちりめんじゃこ <input checked="" type="radio"/> ごま <input checked="" type="radio"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="radio"/> サラダドレッシング <input checked="" type="radio"/> サラダあぶら	<input checked="" type="radio"/> いか <input checked="" type="radio"/> しお <input checked="" type="radio"/> こしょう <input checked="" type="radio"/> てんぷらこ <input checked="" type="radio"/> あおさこ <input checked="" type="radio"/> ごま <input checked="" type="radio"/> あぶら	<input checked="" type="radio"/> いんげんまめ <input checked="" type="radio"/> たまねぎ <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> ベーコン <input checked="" type="radio"/> じゃがいも <input checked="" type="radio"/> パセリ <input checked="" type="radio"/> サラダあぶら <input checked="" type="radio"/> ポークスープ <input checked="" type="radio"/> ウスターソース <input checked="" type="radio"/> トマトケチャップ <input checked="" type="radio"/> さとう <input checked="" type="radio"/> しお <input checked="" type="radio"/> こしょう
<input checked="" type="radio"/> きゅうり <input checked="" type="radio"/> しお <input checked="" type="radio"/> ゆかり	<input checked="" type="radio"/> くきわかめ <input checked="" type="radio"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="radio"/> みりん <input checked="" type="radio"/> さとう <input checked="" type="radio"/> ごま <input checked="" type="radio"/> ごまあぶら	<input checked="" type="radio"/> のりつくだに		<input checked="" type="radio"/> ポークハム <input checked="" type="radio"/> キャベツ <input checked="" type="radio"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> りんごす <input checked="" type="radio"/> サラダあぶら <input checked="" type="radio"/> さとう <input checked="" type="radio"/> しお <input checked="" type="radio"/> こしょう	

○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



学校給食献立表(家島学校給食センター) 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	ごはん 牛乳 かすじる すすきのからあげ こまつなとたくあんのあえもの	ごはん 牛乳 わかめスープ ポテトサラダ チーズ	ーしょくいくのひー あぶたまどんぶり 牛乳 キャベツのしらすあえ みかん	ごはん 牛乳 にくだんごのスープ キムチいため ヨーグルト	ーとうじこんだてー ひじきごはん 牛乳 みそしる たいのゆずふうみ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん
	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> たまご <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> はねぎ <input type="radio"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> 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)	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ひじき <input type="radio"/> きくらげ <input type="radio"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ みりん
	<input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> こんにゃく <input type="radio"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> さといも <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> だいこん <input type="radio"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さげかす <input type="radio"/> みそ にぼし(だし) うすくちしょうゆ	<input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> けいにく こいくちしょうゆ せいしゅ にんじん たまねぎ わかめ ごまあぶら チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	<input type="radio"/> さとう <input type="radio"/> 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"/> つくね <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> はるさめ チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	<input type="radio"/> 牛乳
	<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="checkbox"/> じゃがいも しお <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> ポークフランク <input type="radio"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング しお こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="radio"/> みかん	<input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ごまあぶら しお こしょう せいしゅ もやし <input type="radio"/> はくさいキムチ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> にら こいくちしょうゆ オイスターソース	<input type="checkbox"/> たい しお こしょう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう ゆずかじゅう <input type="radio"/> パセリ
<input type="checkbox"/> こまつな <input type="radio"/> たくあん <input type="checkbox"/> ごま こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> チーズ		<input type="radio"/> ヨーグルト		

12月22日(木)		12月平均 栄養量 (小学校4年生)		ビタミン	A	242μgRAE
こんだて	ごはん 牛乳 はくさいのクリームに フライドチキン コーンサラダ クリスマスケーキ	エネルギー	639kcal		B1	0.34mg
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん	たんぱく質	25.5g		B2	0.52mg
	<input type="radio"/> 牛乳	脂質	29.4%		C	30mg
	<input type="radio"/> はくさい <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> カリフラワー <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> バター <input type="radio"/> 牛乳 ワインふうちょうみりょう ポークスープ しお こしょう	カルシウム	331mg	食塩相当量	2.3g	
	<input type="radio"/> けいにく しお こしょう <input type="checkbox"/> こむぎこ カレーこ パプリカ あぶら	鉄	2.2mg	食物繊維	3.9g	
<input type="radio"/> とうもろこし <input type="radio"/> キャベツ こめず <input type="checkbox"/> ごまあぶら うすくちしょうゆ さとう	亜鉛	3.3mg	マグネシウム	89mg		
<input type="checkbox"/> クリスマスケーキ						

献立紹介 作ってみませんか?

12月21日(水)

たいのゆず風味

給食では家産・坊熟産の
たいと安産産のゆず果汁
をつかいます。



材料 5人分 分量(g)

たい(サイコロ).....250	しょうゆ(濃).....15
塩.....1	砂糖.....15
こしょう.....少々	ゆず果汁.....7.5
でんぶん.....50	水.....20
揚げ油.....適量	パセリ.....3

【作り方】
①たいに下味をつけ、でんぶんをまぶして揚げる。
②パセリはみじん切りにする。
③②の調味料を合わせ、ひと煮立ちさせ、パセリを加える。
④①を③で和える。

～姫路市産水産物～
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。
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。



○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)

