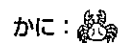
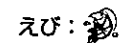
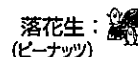
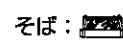
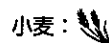


学校給食献立表(家島学校給食センター) 令和5年度1月分(1/10~1/31) 姫路市教育委員会

	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)
こんだて	一しょうがつこんだてー ごはん 牛乳 みそぞうに <b>れんごんのきんぴら</b> くるまめ みかん	ひじきごはん 牛乳 すましじる やさしいかきあげ	ごはん 牛乳 そうめんじる さばのにつけ <b>とまつなとたくあんのあえもの</b>	ごはん 牛乳 ほうれんそうのスープ ポテトサラダ <b>かつおのぶりかけ</b>	ごはん 牛乳 <b>トック</b> いためピビンバ かんこくのり	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 ぶたじる はくさいののびたし みかん
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しらたまもち <input type="checkbox"/> だいごん <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"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しろみそ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> れんごん <input type="checkbox"/> こんにやく <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"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> かまぼこ <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"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> そうめん <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"/> しいたけ <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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> こまつな <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"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> はるさめ <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"/> でんぷん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ポークハム <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"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こなかつお <input type="checkbox"/> さんおんとう <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> あおさこ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> トック(もち) <input type="checkbox"/> けいにく <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"/> たまご <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> チキンスープ <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"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <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"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> かんこくのり	<input type="checkbox"/> アルファかまい(わかめ) <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> さつまあげ <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="checkbox"/> みかん
こんだて	1月18日(木) ごはん 牛乳 にくしゃが <b>ごまドレッシングあえ</b>	1月19日(金) 一しょくいくのひー ごはん 牛乳 とうぶじる ちぬのエスカベージュ きりぼしだいごんのにももの	1月22日(月) <b>あぶたまどんぶり</b> ごはん 牛乳 やさしいため みかん	1月23日(火) ごはん 牛乳 コンソメスープ にこみハンバーグ チーズ	1月24日(水) ごはん 牛乳 はっぼうさい けいにくのからあげ <small>全国学校給食週間</small>	1月25日(木) カレーライス 牛乳 <b>ほうれんそうとだいずのサラダ</b> ぶくしんづけ <small>全国学校給食週間</small>
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <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"/> グリンピース <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> まくろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> しお <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"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> しいたけ <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"/> ちぬ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> きりぼしだいごん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> さとう <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"/> 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"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> かぶ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ハンバーグ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> チーズ	<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"/> セロリ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすらたまご <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <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 <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"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> パター <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> チャツネ <input type="checkbox"/> だっしふんにちゅう <input type="checkbox"/> こなチーズ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <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"/> ぶくしんづけ

○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



(ピーナッツ)

	1月26日(金)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)
こんだて	ごはん 牛乳 かすじる しずのてんぷら きんぴらごぼう	ごはん 牛乳 やさしいうまに はくさいとじゃこのサラダ	ごはん 牛乳 いそかじる すすきのあんかけ くきわかめのつくだし	ごはん 牛乳 みそチゲ ちゅうかふうサラダ ヨーグルト
こんだて ざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さけかす <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> にほし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> きゅうりにく <input type="checkbox"/> がんもどき <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"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> 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 <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"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はくさいキムチ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> けずりかつお
	<input type="checkbox"/> しず <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <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"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <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"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> すずき <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あぶら <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"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> からし <input type="checkbox"/> ヨーグルト


**作ってみませんか?**  
-1月31日(水)-  
**みそチゲ**

材料 5人分 分量(g)

豚肉	50
たまねぎ	100
にんじん	50
豆腐	250
白菜キムチ	75
もやし	50
にら	30
サラダ油	5
みそ	40
みりん	5
ごま油	5
水	350
けずりかつお	10

**【作り方】**

- ①豆腐は1.5cm角切り、たまねぎは短冊切り、にんじんはいちょう切り、にらは2cm長さに切る。けずりかつおでだしをとる。
- ②鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ③にんじん、たまねぎを加えてさらに炒め、だしを入れる。
- ④豆腐、白菜キムチ、もやしを入れ、みそ、みりんを加え、味つけする。
- ⑤にら、ごま油を入れて仕上げる。



**1月平均  
栄養量**  
(小学校4年生)

エネルギー	627kcal	
たんぱく質	24.5g	
脂質	27.7%	
カルシウム	321mg	
鉄	2.2mg	
ビタミン	A	247μgRAE
	B1	0.33mg
	B2	0.51mg
	C	25mg
食塩相当量	2.3g	
食物繊維	4.2g	
マグネシウム	87mg	
亜鉛	3.1mg	

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12月24日 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。

全国学校給食週間中の **献立**

- 1/24(水) ◆八宝菜…いか
- 1/26(金) ◆しずのてんぷら…しず
- 1/29(月) ◆白菜とじゃこのサラダ…ちりめんじゃこ
- 1/30(火) ◆すすきのあんかけ…すすき

