

学校給食献立表(南部学校給食センターB) 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)
献立		一正月献立一 ご飯 牛乳 すまし汁 ぶりの照り焼き 筑前煮	パン 牛乳 コンソメスープ ウィナーのケチャップ炒め ツナポテト りんごジャム	ご飯 牛乳 関東煮 豚肉の甘酢あん はくさいのおかか和え	パン 牛乳 豆乳シチュー 鶏肉のスパイス揚げ キャベツの甘酢炒め	ご飯 牛乳 八宝菜 蒸しシューマイ 茎わかめのきんぴら
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> 昆布(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> かぶ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> こまつな入りつみれ <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> 砂糖 <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="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> 青大豆 <input type="checkbox"/> 白いんげん豆 <input type="checkbox"/> 金時豆 <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"/> エリンギ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> コーンクリーム <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 豆乳 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> えび <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"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> うずら卵 <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 米酢
材料		<input type="checkbox"/> ぶり下味付き <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ポークフランク <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう	<input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> ハブリカ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> クッキングスパイス <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> キューブスパイス <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油
	材料	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <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="checkbox"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> りんごジャム	<input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> ポークシューマイ <input type="checkbox"/> 茎わかめ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 平天 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 砂糖 <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="checkbox"/> サラダ油
		1月18日(火)	1月19日(水)	1月20日(木)	1月21日(金)	1月24日(月)
献立		ビーフカレーライス 牛乳 キャベツと鶏のハンバーグ こまつなサラダ	一食育の日一 ご飯 牛乳 ばち汁 れんこんのかき揚げ ひね鶏のゆずソテー	あんかけ丼 牛乳 厚揚げのチリソース 切り干し大根のごま和え みかん	パン 牛乳 イタリアンスパゲティ 白身魚のレモン風味 グリーンサラダ	一金曜学校給食週題一 ご飯 牛乳 姫路おでん はたはたのから揚げ 野菜炒め
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> カレー粉 <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"/> グリンピース <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パブリカパウダー <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> そうめんばち <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 昆布(だし) <input type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <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="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> ピーマン <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"/> ごしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> 砂糖 <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="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> 削り節(だし)
材料		<input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> キャベツ入り平つくね	<input type="checkbox"/> ひね鶏 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ゆず果汁 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> トウモロコシ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> ホキ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> レモン果汁	<input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごしょう
	材料	<input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 辛子粉	<input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> 切り干し大根 <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> レモン果汁	<input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 油

○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

卵:

乳製品:

小麦:

そば:

落花生:
(ピーナッツ)

えび:

かに:

学校給食献立表(南部学校給食センターB) 令和3年度1月分(1/11~1/31) 姫路市教育委員会

		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)
献立		全国学校給食週間				わかめご飯 牛乳 カレーうどん ポテトささみカツ もやしのごま和え
		ご飯 牛乳 かず汁 豚肉のしょうが焼き もやしのごま炒め ゆずゼリー	黒砂糖パン 牛乳 ポークビーンズ さわらのバジル揚げ ブロッコリーのソテー	ご飯 牛乳 【かず汁】 豚肉のカリン揚げ ひじきの五目煮 味付けのり	パン 牛乳 ポレレ 鶏肉のメキシカンソース こまつなソテー	
献立		<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 黒砂糖 <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> 牛乳
		<input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> 塩酒 <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> 酒かす <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 煮干し(だし)	<input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <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"/> パセリ <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> 鶏卵 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 昆布(だし) <input type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> チリパウダー <input type="checkbox"/> オリーブ油
材料		<input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 黒こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ <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"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 味付けのり	<input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ポテトとお米のささみカツ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ
		<input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 砂糖		
料		<input type="checkbox"/> ゆずゼリー	<input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> 味付けのり	<input type="checkbox"/> サラダ油	

1月平均 栄養量 (中学校)		
エネルギー	771kcal	
たんぱく質	31.6g	
脂質	28.8%	
カルシウム	328mg	
鉄	2.8mg	
ビタミン	A	280μgRAE
	B1	0.57mg
	B2	0.59mg
	C	38mg
食塩相当量	3.4g	
食物繊維	6.9g	
マグネシウム	100mg	
亜鉛	3.5mg	

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

南部学校給食センターでは、兵庫県や姫路市の特産物を生かした献立や世界の料理を取り入れています。詳しくは、「盛りつけ表&ひとくちメモ」でお知らせします。

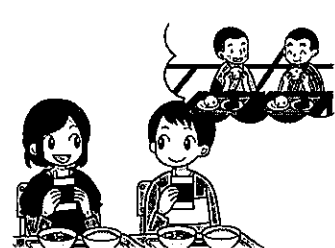
1/24(月) ◆姫路おでん…姫路市の郷土料理です。
◆はたはたのから揚げ…兵庫県産のはたはたを使っています。

1/25(火) ◆かず汁…兵庫県産の酒かすを使っています。
◆ゆずゼリー…兵庫県産のゆずを使ったゼリーです。

1/26(水) ◆ポークビーンズ…兵庫県産大豆を使っています。
◆さわらのバジル揚げ…兵庫県産のバジルペーストを使っています。

1/27(木) ◆味付けのり…兵庫県産のりです。

1/28(金) ◆ポソレ…メキシコで古代から食べられてきた料理です。



○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: