

学校給食献立表(南部学校給食センターB) 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)
献立	献立	一正月献立一 ご飯 牛乳 みそ雑煮 さわらのゆず風味 筑前煮	ご飯 牛乳 カレーうどん キャベツと鶏のハンバーグ 白菜の煮びたし	パン 牛乳 オニオンスープ 鶏肉のスパイス焼き 大根サラダ 黒豆きなこクリーム	ご飯 牛乳 野菜のうま煮 れんこんのかき揚げ 小松菜の辛子和え	ご飯 牛乳 沢煮柳 あじの竜田揚げ チャプチェ
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ご飯 <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ご飯 <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ご飯 <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳
献立	献立	<input type="checkbox"/> もち <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> 油揚げ <input checked="" type="checkbox"/> かまぼこ <input checked="" type="checkbox"/> 葉ねぎ <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> うどん <input checked="" type="checkbox"/> 豚肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油揚げ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> エリンギ <input checked="" type="checkbox"/> パセリ	<input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> サラダ油 <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> エリンギ <input checked="" type="checkbox"/> パセリ	<input checked="" type="checkbox"/> 鶏肉 <input checked="" type="checkbox"/> がんもどき <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> えだまめ <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> 砂糖	<input checked="" type="checkbox"/> 豚肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油揚げ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> 葉ねぎ <input checked="" type="checkbox"/> 塩 <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> 削り節(だし) <input checked="" type="checkbox"/> 昆布(だし)
	献立	<input checked="" type="checkbox"/> さわら <input checked="" type="checkbox"/> 塩 <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> 油 <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> 砂糖 <input checked="" type="checkbox"/> ゆず果汁 <input checked="" type="checkbox"/> みりん	<input checked="" type="checkbox"/> カレールウ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> 塩 <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input checked="" type="checkbox"/> 鶏肉 <input checked="" type="checkbox"/> 塩 <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> クッキングスパイス <input checked="" type="checkbox"/> オリーブ油 <input checked="" type="checkbox"/> ワイン風味調味料	<input checked="" type="checkbox"/> れんこん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> かえりちりめん <input checked="" type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input checked="" type="checkbox"/> 塩 <input checked="" type="checkbox"/> 油	<input checked="" type="checkbox"/> あじ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> 清酒 <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> 油
献立	献立	<input checked="" type="checkbox"/> 鶏肉 <input checked="" type="checkbox"/> ごんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> れんこん <input checked="" type="checkbox"/> えだまめ <input checked="" type="checkbox"/> サラダ油 <input checked="" type="checkbox"/> 砂糖 <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> 平天 <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> サラダドレッシング <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> 塩 <input checked="" type="checkbox"/> こしょう	<input checked="" type="checkbox"/> こまつな <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> 塩 <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> 米酢 <input checked="" type="checkbox"/> 砂糖 <input checked="" type="checkbox"/> ごま油 <input checked="" type="checkbox"/> 辛子粉	<input checked="" type="checkbox"/> 牛肉 <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> はるさめ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> にら <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> サラダ油 <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> 砂糖 <input checked="" type="checkbox"/> 塩 <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ごま油
	献立	<input checked="" type="checkbox"/> 鶏肉 <input checked="" type="checkbox"/> ごんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> れんこん <input checked="" type="checkbox"/> えだまめ <input checked="" type="checkbox"/> サラダ油 <input checked="" type="checkbox"/> 砂糖 <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> 平天 <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> サラダドレッシング <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> 塩 <input checked="" type="checkbox"/> こしょう	<input checked="" type="checkbox"/> こまつな <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> 塩 <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> 米酢 <input checked="" type="checkbox"/> 砂糖 <input checked="" type="checkbox"/> ごま油 <input checked="" type="checkbox"/> 辛子粉	<input checked="" type="checkbox"/> 牛肉 <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> はるさめ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> にら <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> サラダ油 <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> 砂糖 <input checked="" type="checkbox"/> 塩 <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ごま油
		1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月22日(月)	1月23日(火)
献立	献立	一ひょうご安全の日献立一 菜めし 牛乳 みそ汁 高野豆腐の揚げ煮 はりはり漬け	あんかけ丼 牛乳 じゃこ豆 ポテトサラダ	一食育の日一 ご飯 牛乳 姫路おでん 鶏肉のゆず香り焼き ツナおから	ご飯 牛乳 スーミータン 豚肉の甘酢あん ひじきの五目煮	ご飯 牛乳 肉だんごの中華風うま煮 焼きししゃも 野菜炒め
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input checked="" type="checkbox"/> 大根菜 <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ご飯 <input checked="" type="checkbox"/> 豚肉 <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> 根深ねぎ <input checked="" type="checkbox"/> えだまめ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> 砂糖 <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> 塩 <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> ごんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ちくわ <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> 厚揚げ <input checked="" type="checkbox"/> 砂糖 <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> 鶏卵 <input checked="" type="checkbox"/> チキンハム <input checked="" type="checkbox"/> コーンペースト <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> 清酒 <input checked="" type="checkbox"/> 塩 <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ご飯 <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> つくね <input checked="" type="checkbox"/> はるさめ <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> 葉ねぎ <input checked="" type="checkbox"/> 厚揚げ <input checked="" type="checkbox"/> オイスターソース <input checked="" type="checkbox"/> ごま油 <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> 砂糖 <input checked="" type="checkbox"/> 清酒 <input checked="" type="checkbox"/> 塩 <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> サラダ油
献立	献立	<input checked="" type="checkbox"/> 高野豆腐 <input checked="" type="checkbox"/> 塩 <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> 油 <input checked="" type="checkbox"/> 豚肉 <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> えだまめ <input checked="" type="checkbox"/> 砂糖 <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん	<input checked="" type="checkbox"/> 大豆 <input checked="" type="checkbox"/> かえりちりめん <input checked="" type="checkbox"/> 砂糖 <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> ごま	<input checked="" type="checkbox"/> 鶏肉 <input checked="" type="checkbox"/> 清酒 <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> 砂糖 <input checked="" type="checkbox"/> ゆず果汁 <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> 塩	<input checked="" type="checkbox"/> うの花 <input checked="" type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> 葉ねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> ごま油 <input checked="" type="checkbox"/> 砂糖 <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input checked="" type="checkbox"/> 豚肉 <input checked="" type="checkbox"/> 清酒 <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> 油 <input checked="" type="checkbox"/> パプリカ <input checked="" type="checkbox"/> ピーマン <input checked="" type="checkbox"/> 米酢 <input checked="" type="checkbox"/> 砂糖 <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ
	献立	<input checked="" type="checkbox"/> 高野豆腐 <input checked="" type="checkbox"/> 塩 <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> 油 <input checked="" type="checkbox"/> 豚肉 <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> えだまめ <input checked="" type="checkbox"/> 砂糖 <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん	<input checked="" type="checkbox"/> 大豆 <input checked="" type="checkbox"/> かえりちりめん <input checked="" type="checkbox"/> 砂糖 <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> ごま	<input checked="" type="checkbox"/> 鶏肉 <input checked="" type="checkbox"/> 清酒 <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> 砂糖 <input checked="" type="checkbox"/> ゆず果汁 <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> 塩	<input checked="" type="checkbox"/> うの花 <input checked="" type="checkbox"/> まぐろ油漬け <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> 葉ねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> ごま油 <input checked="" type="checkbox"/> 砂糖 <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input checked="" type="checkbox"/> 豚肉 <input checked="" type="checkbox"/> 清酒 <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> 油 <input checked="" type="checkbox"/> パプリカ <input checked="" type="checkbox"/> ピーマン <input checked="" type="checkbox"/> 米酢 <input checked="" type="checkbox"/> 砂糖 <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ
献立	献立	<input checked="" type="checkbox"/> 切り干し大根 <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> 塩 <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> 砂糖 <input checked="" type="checkbox"/> 米酢 <input checked="" type="checkbox"/> ごま	<input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> サラダドレッシング <input checked="" type="checkbox"/> 塩 <input checked="" type="checkbox"/> こしょう	<input checked="" type="checkbox"/> ひじき <input checked="" type="checkbox"/> 鶏肉 <input checked="" type="checkbox"/> ちくわ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> えだまめ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> 砂糖 <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> サラダ油	<input checked="" type="checkbox"/> ひじき <input checked="" type="checkbox"/> 鶏肉 <input checked="" type="checkbox"/> ちくわ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> えだまめ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> 砂糖 <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> サラダ油	<input checked="" type="checkbox"/> 子持ししゃも <input checked="" type="checkbox"/> 豚肉 <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> にら <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> サラダ油 <input checked="" type="checkbox"/> 塩 <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ
	献立	<input checked="" type="checkbox"/> 切り干し大根 <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> 塩 <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> 砂糖 <input checked="" type="checkbox"/> 米酢 <input checked="" type="checkbox"/> ごま	<input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> サラダドレッシング <input checked="" type="checkbox"/> 塩 <input checked="" type="checkbox"/> こしょう	<input checked="" type="checkbox"/> ひじき <input checked="" type="checkbox"/> 鶏肉 <input checked="" type="checkbox"/> ちくわ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> えだまめ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> 砂糖 <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> サラダ油	<input checked="" type="checkbox"/> ひじき <input checked="" type="checkbox"/> 鶏肉 <input checked="" type="checkbox"/> ちくわ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> えだまめ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> 砂糖 <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> サラダ油	<input checked="" type="checkbox"/> 子持ししゃも <input checked="" type="checkbox"/> 豚肉 <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> にら <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> サラダ油 <input checked="" type="checkbox"/> 塩 <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ

○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)

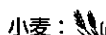
特定原材料表示



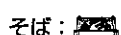
卵



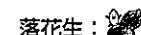
乳製品



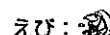
小麦



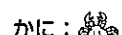
そば



落花生



えび



かに

(ピーナッツ)

	1月24日(水) <small>全国学校給食週間</small>	1月25日(木) <small>全国学校給食週間</small>	1月26日(金) <small>全国学校給食週間</small>	1月29日(月) <small>全国学校給食週間</small>	1月30日(火) <small>全国学校給食週間</small>	1月31日(水)
献立	パン 牛乳 コンソメスープ 揚げさばのマリネ 小松菜と大豆のサラダ	ご飯 牛乳 かす汁 淡路たまねぎコロッケ れんごんの炒めなます 味付けのり	パン 牛乳 ミネストローネ さけのハーブ焼き ブロッコリーのソテー	ご飯 牛乳 ほうとう 鶏もつ煮 コーンキャベツ	ご飯 牛乳 大根としょうがのスープ ガバオライスの具 青菜炒め	パン 牛乳 白菜のクリーム煮 スティックパンバーグのソース焼き ごぼうサラダ
献立	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="square"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> パセリ チキンスープ サラダ油 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> さといも <input type="radio"/> 油揚げ <input type="radio"/> ちくわ <input type="triangle-up"/> ごんにゃく <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> 酒かす <input type="radio"/> みそ うすくちしょうゆ 煮干し(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <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="checkbox"/> マカロニ <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> トマト <input type="triangle-up"/> トマトピューレ トマトケチャップ <input type="checkbox"/> 砂糖 塩 こしょう パジルペースト チキンスープ	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> かぼちゃ <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> 油揚げ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ <input type="radio"/> みそ こいくちしょうゆ 煮干し(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> しょうが サラダ油 塩 こしょう うすくちしょうゆ チキンスープ	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> バター <input type="radio"/> 牛乳 ワイン風調味料 ポークスープ 塩 こしょう パセリ
材料	<input type="checkbox"/> さば 塩 こしょう でんぷん 油 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> レモン果汁 うすくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 淡路たまねぎコロッケ <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ 米酢 <input type="checkbox"/> ごま <input type="radio"/> 味付けのり	<input type="radio"/> さけ <input type="triangle-up"/> にんにく 塩 こしょう クッキングスパイス パセリ <input type="triangle-up"/> パジル ワイン風調味料 オリーブ油 <input type="triangle-up"/> ブロッコリー <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> とうもろこし うすくちしょうゆ 塩 こしょう サラダ油	<input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> しょうが こいくちしょうゆ 清酒 でんぷん <input type="checkbox"/> レバー <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> ポークハム チキンスープ 塩 こしょう	<input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> パプリカ <input type="triangle-up"/> ピーマン 塩 こしょう ナンプレー こいくちしょうゆ オイスターソース 砂糖 一味唐辛子 パジルペースト でんぷん	<input type="radio"/> スティックドック トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> かまぼこ ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごま 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 サラダドレッシング 塩 うすくちしょうゆ 塩
料	<input type="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="radio"/> 大豆 <input type="radio"/> ごま サラダドレッシング うすくちしょうゆ 塩 こしょう				<input type="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> サラダ油 塩 こしょう 砂糖	

1月平均
栄養量
(中学校)

エネルギー	748kcal	
たんぱく質	29.2g	
脂質	29.0%	
カルシウム	333mg	
鉄	2.6mg	
ビタミン	A	364μgRAE
	B1	0.46mg
	B2	0.57mg
	C	29mg
食塩相当量	3.0g	
食物繊維	6.0g	
マグネシウム	95mg	
亜鉛	3.4mg	

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 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(水) ◆揚げさばのマリネ…パンにはさんでトルコ料理の「さばサンド」にします。
- 1/25(木) ◆かす汁(灘の酒かす)・淡路たまねぎコロッケ(淡路島のたまねぎ) れんごんの炒めなます(姫路のれんこん)・味付けのり(兵庫県産のり) …兵庫県産の食材を使った献立です。
- 1/26(金) ◆ミネストローネ…イタリアの料理です。野菜、ベーコン、アルファベットマカロニが入った具だくさんのトマトスープです。
- 1/29(月) ◆ほうとう…山梨県の郷土料理。平打ち麺、かぼちゃ、きのこ、季節の野菜、肉をみそ味の汁で煮込んで作ります。古くは戦国武将、武田信玄が陣中食にしていたとも伝えられています。
◆鶏もつ煮…鶏レバーを甘辛いたれで煮た山梨県のB級グルメです。
- 1/30(火) ◆ガバオライスの具…ご飯にかけてタイ料理のガバオライスにします。



○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)

