

|           | 1月8日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1月9日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1月10日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1月14日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1月15日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1月16日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こんだて      | ーしょうがつこんだてー<br>ごはん<br>牛乳<br>くすくすに<br>れんこんのきんぴら<br>くろまめじゃこ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | くろざとうパン<br>牛乳<br>ほうれんそうのスープ<br>ベジタブルフリッター(こめこ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ごはん<br>牛乳<br>ワンタンスープ<br>あつあげのちゅうかに                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ポークカレー(こめこ)<br>牛乳<br>ちゅうかふうサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ごはん<br>牛乳<br>みそラーメン(こめこめん)<br>さかなのてんぷら                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | パン<br>牛乳<br>しあわせのいのすーぷ<br>チーズサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input checked="" type="checkbox"/> 牛乳<br><input type="checkbox"/> しらたまもち<br><input checked="" type="checkbox"/> けいにく<br><input checked="" type="checkbox"/> にんじん<br><input checked="" type="checkbox"/> とうふ<br><input checked="" type="checkbox"/> はくさい<br><input checked="" type="checkbox"/> みつば<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)<br><input type="checkbox"/> こんぶ(だし)<br><input type="checkbox"/> ぎゅうにく<br><input checked="" type="checkbox"/> れんこん<br><input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく<br><input checked="" type="checkbox"/> しお<br><input checked="" type="checkbox"/> にんじん<br><input checked="" type="checkbox"/> さやいんげん<br><input checked="" type="checkbox"/> ちくわ<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> ごま<br><input type="checkbox"/> ごまあぶら<br><input type="checkbox"/> くろまめ<br><input type="checkbox"/> かえりちりめん<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ | <input type="checkbox"/> パン<br><input type="checkbox"/> くろざとう<br><input checked="" type="checkbox"/> 牛乳<br><input type="checkbox"/> ほうれんそう<br><input type="checkbox"/> ベーコン<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> とうふ<br><input type="checkbox"/> はるさめ<br><input type="checkbox"/> チキンスープ<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> さやいんげん<br><input type="checkbox"/> ポークウインナー<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ)<br><input type="checkbox"/> コーングリッツ<br><input type="checkbox"/> あぶら | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input checked="" type="checkbox"/> 牛乳<br><input type="checkbox"/> ベーコン<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> ワンタン<br><input type="checkbox"/> もやし<br><input type="checkbox"/> ほうれんそう<br><input type="checkbox"/> チキンスープ<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> ぶたにく<br><input type="checkbox"/> あつあげ<br><input type="checkbox"/> えび<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> たけのこ<br><input type="checkbox"/> チンゲンサイ<br><input type="checkbox"/> しいたけ<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> チキンスープ<br><input type="checkbox"/> ごまあぶら                                                                                    | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> セロリ<br><input type="checkbox"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> にんにく<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> ポークスープ<br><input type="checkbox"/> トマトケチャップ<br><input type="checkbox"/> ウスターソース<br><input type="checkbox"/> カレーこ<br><input type="checkbox"/> ガラムマサラ<br><input type="checkbox"/> パプリカ<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> こめこ<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> 牛乳<br><input type="checkbox"/> はるさめ<br><input type="checkbox"/> ポークハム<br><input type="checkbox"/> キャベツ<br><input type="checkbox"/> きゅうり<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> こめず<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> ごまあぶら<br><input type="checkbox"/> からし                             | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input checked="" type="checkbox"/> 牛乳<br><input type="checkbox"/> ちゅうかそば(こめこ)<br><input type="checkbox"/> ぶたにく<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> もやし<br><input type="checkbox"/> しななく<br><input type="checkbox"/> はくさい<br><input type="checkbox"/> はねぎ<br><input type="checkbox"/> あかみそ<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> ごまあぶら<br><input type="checkbox"/> チキンスープ<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> ホキ<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> てんぷらこ<br><input type="checkbox"/> あぶら                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <input type="checkbox"/> パン<br><input checked="" type="checkbox"/> 牛乳<br><input type="checkbox"/> つくね<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="checkbox"/> キャベツ<br><input type="checkbox"/> にんにく<br><input type="checkbox"/> オリーブオイル<br><input type="checkbox"/> ポークスープ<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> オレガノ<br><input type="checkbox"/> ブロッコリー<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> きゅうり<br><input type="checkbox"/> だいず<br><input type="checkbox"/> チーズ<br><input type="checkbox"/> サラダドレッシング<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こしょう                                                                                    |
| こんだて      | ーひょうごあんぜんのひこんだてー<br>ごはん<br>牛乳<br>かんづつのみそしる<br>ビーフンのきんぴら<br>みかん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ーしよくいくのひー<br>もちむぎごはん<br>牛乳<br>ばちじる<br>だいずとハムのかきあげ(こめこ)<br>あじつけのり(しお)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | パン<br>牛乳<br>ビーフシチュー(こめこ)<br>ツナサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ごはん<br>牛乳<br>みそチゲ<br>チャプチェ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | スープカレー<br>牛乳<br>ごぼうのソテー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ごはん<br>牛乳<br>ひめじおでん<br>きゅうりのすのもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input checked="" type="checkbox"/> 牛乳<br><input type="checkbox"/> きりぼしだいこん<br><input type="checkbox"/> こうやどうふ<br><input type="checkbox"/> わかめ<br><input type="checkbox"/> しいたけ<br><input type="checkbox"/> みそ<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> にぼし(だし)<br><input type="checkbox"/> ぎゅうにく<br><input type="checkbox"/> さつまあげ<br><input type="checkbox"/> ビーフン<br><input type="checkbox"/> ごぼう<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> えだまめ<br><input type="checkbox"/> ごま<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> みかん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> もちむぎ<br><input checked="" type="checkbox"/> 牛乳<br><input type="checkbox"/> ばち<br><input type="checkbox"/> あぶらあげ<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> えのきたけ<br><input type="checkbox"/> はねぎ<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)<br><input type="checkbox"/> だいず<br><input type="checkbox"/> チキンハム<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> あおさこ<br><input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ)<br><input type="checkbox"/> あぶら<br><input type="checkbox"/> あじつけのり(しお)                                                                | <input type="checkbox"/> パン<br><input checked="" type="checkbox"/> 牛乳<br><input type="checkbox"/> ぎゅうにく<br><input type="checkbox"/> あかワイン<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="checkbox"/> グリンピース<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> トマトピューレ<br><input type="checkbox"/> トマトケチャップ<br><input type="checkbox"/> ウスターソース<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> ポークスープ<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> こめこ<br><input type="checkbox"/> バター<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ)<br><input type="checkbox"/> キャベツ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> りんご<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> サラダドレッシング<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こしょう | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input checked="" type="checkbox"/> 牛乳<br><input type="checkbox"/> ぶたにく<br><input type="checkbox"/> せいしゅ<br><input type="checkbox"/> とうふ<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> はくさいキムチ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> もやし<br><input type="checkbox"/> にら<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> みそ<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> ごまあぶら<br><input type="checkbox"/> ポークスープ<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> ぎゅうにく<br><input type="checkbox"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> にんにく<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> はるさめ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> はねぎ<br><input type="checkbox"/> たけのこ<br><input type="checkbox"/> しいたけ<br><input type="checkbox"/> ごま<br><input type="checkbox"/> ごまあぶら<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こしょう | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input checked="" type="checkbox"/> けいにく<br><input type="checkbox"/> にんにく<br><input type="checkbox"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> しおいんげんまめペースト<br><input type="checkbox"/> セロリ<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> さやいんげん<br><input type="checkbox"/> トマト<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> カレーこ<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> ポークスープ<br><input type="checkbox"/> 牛乳<br><input type="checkbox"/> ごぼう<br><input type="checkbox"/> こめず<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> キャベツ<br><input type="checkbox"/> ポークハム<br><input type="checkbox"/> ごま<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> サラダドレッシング<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input checked="" type="checkbox"/> 牛乳<br><input type="checkbox"/> こんにゃく<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> うずらたまご<br><input type="checkbox"/> れんこんいりつくね<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="checkbox"/> だいこん<br><input type="checkbox"/> れんこん<br><input type="checkbox"/> あつあげ<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> だしじる<br><input type="checkbox"/> きゅうり<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ)<br><input type="checkbox"/> わかめ<br><input type="checkbox"/> ごま<br><input type="checkbox"/> こめず<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ |

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・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・しばう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

| 1月27日(月)                                               |                                |                            | 1月28日(火)                                                               |                                 |                                 | 1月29日(水)                                                |                              |                            | 1月30日(木)                                                   |                            |                                | 1月31日(金)                       |                                |    | 1月平均<br>栄養量<br>(小学校4年生)        |                                |                                 |                            |       |        |          |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------|-------|--------|----------|
| ごはん<br>牛乳<br>かすじる<br>けいにくのゆずふうみ<br><div>全国学校給食週間</div> |                                |                            | パン(ひょうごけんさんごむぎ)<br>牛乳<br>ミートソーススパゲティ<br>コーンキャベツ<br><div>全国学校給食週間</div> |                                 |                                 | わかめごはん<br>牛乳<br>じゃぶ<br>わかさぎのからあげ<br><div>全国学校給食週間</div> |                              |                            | ひめじれんこんごはん<br>牛乳<br>すましじる<br>うのはないり<br><div>全国学校給食週間</div> |                            |                                | あぶたまどんぶり<br>牛乳<br>ひきないり        |                                |    |                                |                                |                                 |                            |       |        |          |
| こんだて                                                   | <input type="checkbox"/> ごはん   |                            | <input type="checkbox"/> パン                                            |                                 | <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   |    | エネルギー                          | 605kcal                        |                                 |                            |       |        |          |
|                                                        | <input type="radio"/> 牛乳       |                            | <input type="radio"/> 牛乳                                               |                                 | <input type="radio"/> わかめ       |                                                         | <input type="radio"/> 牛乳     |                            | <input type="radio"/> ぶたにく                                 |                            | <input type="radio"/> たまご      |                                | <input type="radio"/> あぶらあげ    |    |                                | たんぱく質                          | 22.9g                           |                            |       |        |          |
| こんだてざいりょう                                              | <input type="radio"/> ぶたにく     |                            | <input type="checkbox"/> スパゲティ                                         |                                 | <input type="radio"/> 牛乳        |                                                         | <input type="radio"/> けいにく   |                            | <input type="radio"/> めいしゆ                                 |                            | <input type="radio"/> にんじん     |                                | <input type="radio"/> はねぎ      |    | 脂質                             |                                | 29.0%                           |                            |       |        |          |
|                                                        | <input type="radio"/> こんにやく    |                            | <input type="radio"/> ぎゅうにく                                            | <input type="radio"/> だいず       | <input type="radio"/> せいしゆ      | <input type="radio"/> しょうが                              | <input type="radio"/> さとう    |                            | <input type="radio"/> せいしゆ                                 |                            | <input type="radio"/> しょうが     | <input type="radio"/> さとう      | <input type="radio"/> せいしゆ     |    |                                | <input type="radio"/> しょうが     | <input type="radio"/> さとう       | カルシウム                      | 308mg |        |          |
|                                                        | <input type="radio"/> さつまあげ    |                            | <input type="radio"/> にんにく                                             | <input type="radio"/> しょうが      | <input type="checkbox"/> サラダあぶら | <input type="radio"/> とうふ                               | <input type="radio"/> こんにやく  |                            | <input type="radio"/> にんじん                                 |                            | <input type="radio"/> たまねぎ     | <input type="radio"/> せいしゆ     | <input type="radio"/> ごまあぶら    |    | <input type="radio"/> うすくちしょうゆ | <input type="radio"/> こいくちしょうゆ | <input type="radio"/> けすりぶし(だし) |                            | 鉄     | 1.9mg  |          |
|                                                        | <input type="checkbox"/> さといも  |                            | <input type="radio"/> しお                                               | <input type="checkbox"/> サラダあぶら | <input type="radio"/> こんにやく     | <input type="radio"/> しお                                | <input type="radio"/> たまねぎ   |                            | <input type="radio"/> セロリ                                  |                            | <input type="radio"/> トマト      | <input type="radio"/> しょうが     | <input type="radio"/> せいしゆ     |    | <input type="radio"/> しょうが     | <input type="radio"/> さとう      | <input type="radio"/> せいしゆ      | <input type="radio"/> しょうが |       | A      | 203μgRAE |
|                                                        | <input type="radio"/> だいこん     |                            | <input type="radio"/> にんじん                                             | <input type="radio"/> たまねぎ      | <input type="radio"/> にんじん      | <input type="radio"/> たまねぎ                              | <input type="radio"/> はくさい   |                            | <input type="radio"/> ごぼう                                  |                            | <input type="radio"/> いわつねぎ    | <input type="radio"/> うすくちしょうゆ | <input type="radio"/> こいくちしょうゆ |    | <input type="radio"/> しょうが     | <input type="radio"/> せいしゆ     | <input type="radio"/> しょうが      | <input type="radio"/> しょうが | B1    |        | 0.34mg   |
|                                                        | <input type="radio"/> はねぎ      |                            | <input type="radio"/> さけかす                                             | <input type="radio"/> セロリ       | <input type="radio"/> たまねぎ      | <input type="radio"/> はくさい                              | <input type="radio"/> ごぼう    |                            | <input type="radio"/> いわつねぎ                                |                            | <input type="radio"/> うすくちしょうゆ | <input type="radio"/> こいくちしょうゆ | <input type="radio"/> しょうが     |    | <input type="radio"/> せいしゆ     | <input type="radio"/> しょうが     | <input type="radio"/> しょうが      | <input type="radio"/> しょうが |       | B2     | 0.46mg   |
|                                                        | <input type="radio"/> みそ       |                            | <input type="radio"/> にぼし(だし)                                          | <input type="radio"/> トマト       | <input type="radio"/> しょうが      | <input type="radio"/> しょうが                              | <input type="radio"/> しょうが   |                            | <input type="radio"/> しょうが                                 |                            | <input type="radio"/> しょうが     | <input type="radio"/> しょうが     | <input type="radio"/> しょうが     |    | <input type="radio"/> しょうが     | <input type="radio"/> しょうが     | <input type="radio"/> しょうが      | <input type="radio"/> しょうが | C     |        | 19mg     |
|                                                        | <input type="radio"/> うすくちしょうゆ |                            | <input type="radio"/> うすくちしょうゆ                                         | <input type="radio"/> しょうが      | <input type="radio"/> しょうが      | <input type="radio"/> しょうが                              | <input type="radio"/> しょうが   |                            | <input type="radio"/> しょうが                                 |                            | <input type="radio"/> しょうが     | <input type="radio"/> しょうが     | <input type="radio"/> しょうが     |    | <input type="radio"/> しょうが     | <input type="radio"/> しょうが     | <input type="radio"/> しょうが      | <input type="radio"/> しょうが |       | 食塩相当量  | 2.2g     |
|                                                        | <input type="radio"/> けいにく     |                            | <input type="radio"/> しお                                               | <input type="radio"/> しょうが      | <input type="radio"/> しょうが      | <input type="radio"/> しょうが                              | <input type="radio"/> しょうが   |                            | <input type="radio"/> しょうが                                 |                            | <input type="radio"/> しょうが     | <input type="radio"/> しょうが     | <input type="radio"/> しょうが     |    | <input type="radio"/> しょうが     | <input type="radio"/> しょうが     | <input type="radio"/> しょうが      | <input type="radio"/> しょうが | 食物繊維  |        | 4.1g     |
|                                                        | <input type="checkbox"/> でんぷん  |                            | <input type="checkbox"/> あぶら                                           | <input type="radio"/> キャベツ      | <input type="radio"/> とうもろこし    | <input type="radio"/> わかさぎ                              | <input type="radio"/> しお     |                            | <input type="radio"/> しょうが                                 |                            | <input type="radio"/> でんぷん     | <input type="radio"/> うのはな     | <input type="radio"/> こんにやく    |    | <input type="radio"/> しお       | <input type="radio"/> しょうが     | <input type="radio"/> しょうが      | <input type="radio"/> しょうが |       | マグネシウム | 77mg     |
| <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ                      | <input type="checkbox"/> さとう   | <input type="radio"/> ベーコン | <input type="radio"/> チキンスープ                                           | <input type="radio"/> しょうが      | <input type="radio"/> しょうが      | <input type="radio"/> しょうが                              | <input type="radio"/> あぶら    | <input type="radio"/> しょうが | <input type="radio"/> しょうが                                 | <input type="radio"/> しょうが | <input type="radio"/> しょうが     | <input type="radio"/> しょうが     | <input type="radio"/> しょうが     | 亜鉛 | 3.0mg                          |                                |                                 |                            |       |        |          |
| <input type="checkbox"/> さとう                           | <input type="radio"/> ゆずかじゅう   | <input type="radio"/> しょうが | <input type="radio"/> しょうが                                             | <input type="radio"/> しょうが      | <input type="radio"/> しょうが      | <input type="radio"/> しょうが                              | <input type="radio"/> しょうが   | <input type="radio"/> しょうが | <input type="radio"/> しょうが                                 | <input type="radio"/> しょうが | <input type="radio"/> しょうが     | <input type="radio"/> しょうが     | <input type="radio"/> しょうが     |    |                                |                                |                                 |                            |       |        |          |
| <input type="radio"/> パセリ                              |                                | <input type="radio"/> しょうが | <input type="radio"/> しょうが                                             | <input type="radio"/> しょうが      | <input type="radio"/> しょうが      | <input type="radio"/> しょうが                              | <input type="radio"/> しょうが   | <input type="radio"/> しょうが | <input type="radio"/> しょうが                                 | <input type="radio"/> しょうが | <input type="radio"/> しょうが     | <input type="radio"/> しょうが     | <input type="radio"/> しょうが     |    |                                |                                |                                 |                            |       |        |          |

献立紹介

作ってみませんか?

—1月31日(金)—

新献立

ひきないり

材料 5人分 分量(g)

豚肉 ----- 75

だいこん ----- 175

塩 ----- 少々

にんじん ----- 50

水菜 ----- 25

サラダ油 ----- 5

砂糖 ----- 7.5

しょうゆ(淡) ----- 15

みりん ----- 7.5

清酒 ----- 5

【作り方】

①だいこんはせん切りにして塩もみをし、しばらくおいてから水で洗う。

②にんじんはせん切り、水菜は2cm幅に切る。

③サラダ油を熱し、豚肉、にんじんを炒める。

④①を加えて炒める。

⑤砂糖、しょうゆ、みりん、清酒で調味し、水菜を入れて仕上げる。



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

1/24(金) ◆姫路おでん…れんこん(姫路市産)、れんこん入りつくね(姫路市産れんこん)

うす味で煮込んだおでんに「しょうがじょうゆ」をかけて食べます。

1/27(月) ◆かす汁…酒かす(兵庫県産)

◆鶏肉のゆず風味…ゆず果汁(姫路市産)

1/28(火) ◆パン(兵庫県産小麦)…兵庫県産の小麦を100%使用しています。

◆ミートソーススパゲティ…スパゲティ(兵庫県産)

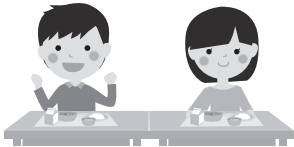
1/29(水) ◆じゃぶ…岩津ねぎ(兵庫県産)

兵庫県新温泉町の郷土料理です。

1/30(木) ◆姫路れんこんごはん…れんこん(姫路市産)

◆うの花いり…うの花(兵庫県産)

姫路市では、全国学校給食週間にちなみ、地産地消推進のために兵庫県の特産物を生かした献立を取り入れています。



○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・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: 

えび: 

かに: 

そば: 

落花生:   
(ピーナッツ)

くるみ: 