

	1月8日(木)			1月9日(金)			1月13日(火)			1月14日(水)			1月15日(木)		
こんだて	ーしょうがつこんだてー ごはん 牛乳 みそぞうに れんこんのきんぴら くろまめじゃこ			ごはん 牛乳 カレースープパスタ(こめこめん) ひねどりのゆずンター			パン 牛乳 ポークビーンズ だいこんのあますサラダ			ごはん 牛乳 ちゃんこ さばのかわりみそに			あぶたまどんぶり 牛乳 ごぼうのかきあげ(こめこ)		
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん			<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="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳		
	<input type="checkbox"/> もち			<input type="checkbox"/> こめこめん			<input type="radio"/> ぶたにく			<input type="radio"/> つくね			<input type="radio"/> たまご		
	<input type="triangle-up"/> だいこん			<input type="radio"/> ぎゅうにく			<input type="triangle-up"/> ワインぶうちょうみりょう			<input type="triangle-up"/> はくさい			<input type="radio"/> たまねぎ		
	<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="checkbox"/> じゃがいも			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> にんじん		
	<input type="radio"/> あぶらあげ			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> ごぼう			<input type="triangle-up"/> はねぎ		
	<input type="radio"/> けいにく			<input type="triangle-up"/> はねぎ			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> しめじ			<input type="checkbox"/> さとう		
	<input type="triangle-up"/> はねぎ			<input type="triangle-up"/> みりん			<input type="triangle-up"/> パセリ			<input type="radio"/> とうふ			<input type="radio"/> みりん		
	<input type="radio"/> みそ			<input type="radio"/> うすくちしょうゆ			<input type="radio"/> だいず			<input type="radio"/> あぶらあげ			<input type="radio"/> うすくちしょうゆ		
	<input type="radio"/> こんぶ(だし)			<input type="radio"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> トマトピューレ			<input type="radio"/> にら			<input type="radio"/> こいくちしょうゆ		
こんだてざいりょう	<input type="radio"/> けずりぶし(だし)			<input type="radio"/> カレーこ			<input type="triangle-up"/> トマトケチャップ			<input type="triangle-up"/> しょうが			<input type="checkbox"/> でんぶん		
	<input type="radio"/> ぎゅうにく			<input type="checkbox"/> しお			<input type="checkbox"/> ウスターソース			<input type="radio"/> うすくちしょうゆ			<input type="radio"/> 牛乳		
	<input type="triangle-up"/> れんこん			<input type="checkbox"/> でんぶん			<input type="checkbox"/> さとう			<input type="radio"/> こいくちしょうゆ			<input type="radio"/> だいず		
	<input type="triangle-up"/> こんにゃく			<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)			<input type="checkbox"/> ポークスープ			<input type="radio"/> けずりぶし(だし)			<input type="triangle-up"/> ごぼう		
	<input type="triangle-up"/> しお			<input type="radio"/> ひねどり			<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="radio"/> さば			<input type="triangle-up"/> にんじん		
	<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> キャベツ			<input type="checkbox"/> しお			<input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ			<input type="triangle-up"/> さやいんげん		
	<input type="triangle-up"/> さやいんげん			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="checkbox"/> こしょう			<input type="triangle-up"/> トウモロコシ			<input type="triangle-up"/> しお		
	<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="triangle-up"/> とうもろこし			<input type="triangle-up"/> だいこん			<input type="triangle-up"/> しょうが			<input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ)		
	<input type="radio"/> こいくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="triangle-up"/> きゅうり			<input type="checkbox"/> ごまあぶら			<input type="checkbox"/> あぶら		
	<input type="checkbox"/> さとう			<input type="checkbox"/> しお			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="checkbox"/> さとう					
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> みりん			<input type="radio"/> こしょう			<input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ)			<input type="radio"/> あかみそ					
	<input type="checkbox"/> ごま			<input type="radio"/> こめず			<input type="checkbox"/> ごまあぶら			<input type="radio"/> こいくちしょうゆ					
	<input type="checkbox"/> ごまあぶら			<input type="radio"/> さとう			<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ			<input type="radio"/> せいしゅ					
	<input type="radio"/> くろまめ			<input type="triangle-up"/> ゆずかじゅう			<input type="checkbox"/> さんおんとう								
	<input type="radio"/> かえりちりめん														
	<input type="checkbox"/> サラダあぶら														
	<input type="checkbox"/> さとう														
	<input type="checkbox"/> みりん														
	<input type="radio"/> こいくちしょうゆ														
	1月16日(金)			1月19日(月)			1月20日(火)			1月21日(水)			1月22日(木)		
こんだて	ーひょうごあんぜんのひこんだてー ごはん 牛乳 かんづつのみそしる ひじきとうもろこしのいために みかん			ーしょくいくのひー ごはん 牛乳 かすじる だいずとハムのかきあげ(こめこ) こまつなとたくあんのあえもの			パン 牛乳 こまつさんのシチュー だいこんのへんしんサラダ			ごはん 牛乳 ワンタンスープ(こめこ) こうやどうふのユーリンソースかけ			パン 牛乳 イタリアンスパゲティ キャベツのあますいため		
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> パン			<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> パン		
	<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳		
	<input type="triangle-up"/> きりぼしだいこん			<input type="radio"/> ぶたにく			<input type="radio"/> けいにく			<input type="radio"/> ぶたにく			<input type="checkbox"/> スパゲティ		
	<input type="radio"/> こうやどうふ			<input type="triangle-up"/> こんにゃく			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> もやし			<input type="radio"/> ぎゅうにく		
	<input type="radio"/> わかめ			<input type="radio"/> さつまあげ			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ		
	<input type="triangle-up"/> しいたけ			<input type="checkbox"/> さといも			<input type="checkbox"/> じゃがいも			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> にんじん		
	<input type="radio"/> みそ			<input type="checkbox"/> しお			<input type="triangle-up"/> しめじ			<input type="triangle-up"/> ほうれんそう			<input type="triangle-up"/> しめじ		
	<input type="radio"/> みりん			<input type="triangle-up"/> だいこん			<input type="triangle-up"/> セロリ			<input type="checkbox"/> ワンタン(こめこ)			<input type="triangle-up"/> パセリ		
	<input type="radio"/> にぼし(だし)			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="radio"/> うすくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> サラダあぶら		
				<input type="triangle-up"/> はねぎ			<input type="radio"/> ぎゅうにく			<input type="radio"/> ポークスープ			<input type="checkbox"/> トマトケチャップ		
こんだてざいりょう	<input type="radio"/> ひじき			<input type="checkbox"/> さけかす			<input type="radio"/> しお			<input type="radio"/> しょうが			<input type="checkbox"/> ちゅうのうソース		
	<input type="triangle-up"/> とうもろこし			<input type="radio"/> みそ			<input type="radio"/> こしょう			<input type="radio"/> こしょう			<input type="checkbox"/> しお		
	<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="radio"/> にぼし(だし)			<input type="checkbox"/> ポークスープ			<input type="radio"/> こうやどうふ			<input type="triangle-up"/> キャベツ		
	<input type="radio"/> パーコン			<input type="radio"/> うすくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> こめこ			<input type="checkbox"/> でんぶん			<input type="triangle-up"/> にんじん		
	<input type="checkbox"/> さとう						<input type="checkbox"/> バター			<input type="checkbox"/> じゃがいも			<input type="radio"/> パーコン		
	<input type="radio"/> こいくちしょうゆ			<input type="radio"/> だいず			<input type="triangle-up"/> きりぼしだいこん			<input type="checkbox"/> あぶら			<input type="radio"/> こめず		
	<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="radio"/> チキンハム			<input type="triangle-up"/> だいこん			<input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ			<input type="radio"/> さとう		
				<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> みずな			<input type="triangle-up"/> しょうが			<input type="radio"/> しお		
				<input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ)			<input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ)			<input type="triangle-up"/> あかピーマン			<input type="checkbox"/> ごま		
				<input type="checkbox"/> あぶら			<input type="checkbox"/> ごま			<input type="triangle-up"/> にんにく			<input type="checkbox"/> ごまあぶら		
こんだてざいりょう	<input type="triangle-up"/> みかん			<input type="triangle-up"/> こまつな			<input type="checkbox"/> サラダドレッシング			<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ					
				<input type="triangle-up"/> たくあん			<input type="radio"/> こいくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> こめず					
				<input type="checkbox"/> ごま			<input type="radio"/> こしょう			<input type="checkbox"/> ごまあぶら					
				<input type="radio"/> こいくちしょうゆ											

1月23日(金)			1月26日(月)			1月27日(火)			1月28日(水)			1月29日(木)			1月30日(金)		
こんだて			もちむぎごはん 牛乳 ひめじおでん ねぎのすみそあえ			ごはん 牛乳 みそチゲ チャプチェ			ひめじれんこんごはん 牛乳 ばちじる じゃこのげんきあげ(こめこ)			パン (ひょうげんさんこむぎ) 牛乳 ミネストローネ チーズサラダ りんごジャム			ごはん 牛乳 じゃぶ わかさぎのからあげ あじつけのり(しお)		
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん		<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> パン			<input type="checkbox"/> ごはん		
	<input type="checkbox"/> ぎゅうにく		<input type="checkbox"/> もちむぎ			<input type="checkbox"/> 牛乳			<input type="checkbox"/> ぶたにく			<input type="checkbox"/> 牛乳			<input type="checkbox"/> 牛乳		
	<input type="checkbox"/> じゃがいも		<input type="checkbox"/> 牛乳			<input type="checkbox"/> ぶたにく			<input type="checkbox"/> れんこん			<input type="checkbox"/> ベーコン			<input type="checkbox"/> けいにく		
	<input type="checkbox"/> たまねぎ		<input type="checkbox"/> こんにゃく			<input type="checkbox"/> せいしゅ			<input type="checkbox"/> にんじん			<input type="checkbox"/> マカロニ(こめこ)			<input type="checkbox"/> せいしゅ		
	<input type="checkbox"/> にんじん		<input type="checkbox"/> しお			<input type="checkbox"/> とうふ			<input type="checkbox"/> はなぎ			<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="checkbox"/> サラダあぶら		
	<input type="checkbox"/> セロリ		<input type="checkbox"/> うすらたまご			<input type="checkbox"/> たまねぎ			<input type="checkbox"/> しょうが			<input type="checkbox"/> じゃがいも			<input type="checkbox"/> とうふ		
	<input type="checkbox"/> しょうが		<input type="checkbox"/> れんこんいりつくね			<input type="checkbox"/> はくさいキムチ			<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> たまねぎ			<input type="checkbox"/> こんにゃく		
	<input type="checkbox"/> にんにく		<input type="checkbox"/> じゃがいも			<input type="checkbox"/> にんじん			<input type="checkbox"/> さとう			<input type="checkbox"/> にんじん			<input type="checkbox"/> しお		
	<input type="checkbox"/> サラダあぶら		<input type="checkbox"/> だいこん			<input type="checkbox"/> もやし			<input type="checkbox"/> せいしゅ			<input type="checkbox"/> キャベツ			<input type="checkbox"/> にんじん		
	<input type="checkbox"/> ポークスープ		<input type="checkbox"/> れんこん			<input type="checkbox"/> にら			<input type="checkbox"/> ごまあぶら			<input type="checkbox"/> セロリ			<input type="checkbox"/> たまねぎ		
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> トマトケチャップ		<input type="checkbox"/> あつあげ			<input type="checkbox"/> みそ			<input type="checkbox"/> みりん			<input type="checkbox"/> トマト			<input type="checkbox"/> はくさい		
	<input type="checkbox"/> ウスターソース		<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> ごまあぶら			<input type="checkbox"/> ごまあぶら			<input type="checkbox"/> さやいんげん			<input type="checkbox"/> ごぼう		
	<input type="checkbox"/> カレーこ		<input type="checkbox"/> けすりぶし(だし)			<input type="checkbox"/> ポークスープ			<input type="checkbox"/> ばち			<input type="checkbox"/> にんにく			<input type="checkbox"/> いわつねぎ		
	<input type="checkbox"/> ガラムマサラ		<input type="checkbox"/> みりん			<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> たまねぎ			<input type="checkbox"/> バジルペースト			<input type="checkbox"/> さとう		
	<input type="checkbox"/> パブリカ		<input type="checkbox"/> しょうが			<input type="checkbox"/> ぎゅうにく			<input type="checkbox"/> にんじん			<input type="checkbox"/> ポークスープ			<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"/> だしじる			<input type="checkbox"/> しょうが			<input type="checkbox"/> しいたけ			<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"/> みりん		<input type="checkbox"/> まぐろのあびらづけ(こめゆ)			<input type="checkbox"/> にんにく			<input type="checkbox"/> はなぎ			<input type="checkbox"/> さとう			<input type="checkbox"/> しお		
	<input type="checkbox"/> こめこ		<input type="checkbox"/> はなぎ			<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> ブロッコリー			<input type="checkbox"/> こしょう		
	<input type="checkbox"/> しお		<input type="checkbox"/> キャベツ			<input type="checkbox"/> はるさめ			<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> にんじん			<input type="checkbox"/> でんぶん		
	<input type="checkbox"/> こしょう		<input type="checkbox"/> しろみそ			<input type="checkbox"/> にんじん			<input type="checkbox"/> けすりぶし(だし)			<input type="checkbox"/> きゅうり			<input type="checkbox"/> あぶら		
1月平均 栄養量 (小学校4年生)	<input type="checkbox"/> 牛乳		<input type="checkbox"/> しろみそ			<input type="checkbox"/> はなぎ			<input type="checkbox"/> かえりちりめん			<input type="checkbox"/> だいず			<input type="checkbox"/> あじつけのり(しお)		
	<input type="checkbox"/> ごぼう		<input type="checkbox"/> こめず			<input type="checkbox"/> たけのこ			<input type="checkbox"/> ごぼう			<input type="checkbox"/> チーズ					
	<input type="checkbox"/> にんじん		<input type="checkbox"/> さとう			<input type="checkbox"/> しいたけ			<input type="checkbox"/> にんじん			<input type="checkbox"/> サラダドレッシング					
	<input type="checkbox"/> キャベツ		<input type="checkbox"/> ゆずかじゅう			<input type="checkbox"/> ごま			<input type="checkbox"/> うのはな			<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ					
	<input type="checkbox"/> ポークハム		<input type="checkbox"/> しお			<input type="checkbox"/> ごまあぶら			<input type="checkbox"/> しお			<input type="checkbox"/> しお					
	<input type="checkbox"/> ごま					<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> レモンかじゅう			<input type="checkbox"/> こしょう					
	<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"/> てんぷらこ(こめこ)			<input type="checkbox"/> りんごジャム					
	<input type="checkbox"/> サラダドレッシング					<input type="checkbox"/> しお			<input type="checkbox"/> あぶら								
	<input type="checkbox"/> サラダあぶら					<input type="checkbox"/> こしょう											
1月平均 栄養量 (小学校4年生)			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														
エネルギー			●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。														
たんぱく質			●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。														
脂質			●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。														
カルシウム			●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。														
鉄			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。														
ビタミン	A	213μgRAE	全国学校給食週間中の 献立														
	B1	0.33mg	1/26(月) ◆もち麦ごはん…もち麦(福崎町産) ◆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「しょうがじゅうゆ」をかけて食べます。 ◆ねぎのすみそあえ…ゆず果汁(姫路市産)														
	B2	0.46mg	1/27(火) ◆みそチゲ・チャプチェ…日本のお隣の国、韓国の料理です。														
	C	21mg	1/28(水) ◆姫路れんこんごはん…れんこん(姫路市産) ◆ばち汁…ばち(兵庫県産)「揖保乃糸ばち」の入った播州地方の郷土料理です。														
食塩相当量			1/29(木) ◆パン(兵庫県産小麦)…兵庫県産の小麦を100%使用しています。 ◆ミネストローネ…バジルペースト(兵庫県産) ◆チーズサラダ…大豆(兵庫県産)														
食物繊維			1/30(金) ◆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。 ◆味付けのり(塩)…のり(兵庫県産) 赤穂の塩を使用しています。														
マグネシウム																	
亜鉛																	