

学校給食献立表(東ブロック) 令和7年度1月分(1/8~1/30)

姫路市教育委員会

	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	一しょうがつこんだてー ごはん 牛乳 みそぞうに れんこんのきんびら くろまめじやこ		ごはん 牛乳 カレースープパスタ(こめこめん) ひねどりのゆずソテー		パン 牛乳 ポークピーンズ 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	□ ごはん		□ ごはん		□ パン		□ ごはん		□ ごはん			
	○ 牛乳 		○ 牛乳 		○ 牛乳 		○ 牛乳 		○ 牛乳 			
	□ もち △ だいこん △ にんじん ○ あぶらあげ ○ けいにく △ はねぎ ○ みそ こんぶ(だし) けずりぶし(だし)		□ こめこめん ○ ぎゅうにく △ たまねぎ △ にんじん △ はねぎ みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ カレーこ しお □ でんぶん けずりぶし(だし)		○ ぶたにく ワインふうちょうみりょう △ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ パセリ ○ だいす △ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース □ さとう △ ポークスープ △ サラダあぶら しお △ こしょう		○ つくね △ はくさい △ にんじん △ ごぼう △ しめじ ○ とうふ ○ あぶらあげ △ にら △ しょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし)		○ さば △ ねぶかねぎ △ トウバジヤン △ にんにく △ しょうが △ ごまあぶら □ さとう ○ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) △ こめず □ ごまあぶら うすくちしょうゆ △ さんおんとう		○ だいす △ ごぼう △ にんじん △ さやいんげん △ しお □ てんぶらこ(こめこ) □ あぶら	
	○ ぎゅうにく △ れんこん △ こんにゃく △ にんじん △ さやいんげん □ サラダあぶら △ こいくちしょうゆ □ さとう △ みりん □ ごま □ ごまあぶら		○ ひねどり △ キャベツ △ にんじん △ とうもろこし □ サラダあぶら △ しお △ こしょう △ こめず □ さとう △ うすくちしょうゆ △ ゆずかじゅう		○ だいこん △ きゅうり △ にんじん ○ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) △ こめず □ ごまあぶら うすくちしょうゆ △ さんおんとう		○ さば △ ねぶかねぎ △ トウバジヤン △ にんにく △ しょうが △ ごまあぶら □ さとう ○ あかみそ △ こいくちしょうゆ △ せいしゅ					
	○ くろまめ ○ かえりちりめん □ サラダあぶら □ さとう △ みりん △ 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	一ひょうごあんぜんのひこんだてー ごはん 牛乳 かんぶつのみぞしる ひじきととうもろこしのいたために みかん		一しょくいくのひー ごはん 牛乳 かすじる だいすとハムのかきあげ(こめこ) こまつなとたくあんのあえもの		パン 牛乳 こまつたさんのシチュー 		ごはん 牛乳 ワンタンスープ(こめこ) だいこんのへんしんサラダ		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	□ ごはん		□ ごはん		□ パン		□ ごはん		□ パン			
	○ 牛乳 		○ 牛乳 		○ 牛乳 		○ 牛乳 		○ 牛乳 			
	△ きりぼしだいこん ○ こうやどうふ ○ わかめ △ しいたけ ○ みそ △ みりん △ にぼし(だし)		○ ぶたにく △ こんにゃく ○ さつまあげ □ さといも △ だいこん △ にんじん △ はねぎ □ さけかす ○ みそ △ にぼし(だし) △ うすくちしょうゆ		○ けいにく △ たまねぎ △ にんじん □ じゃがいも △ しめじ △ セロリ □ サラダあぶら ○ ぎゅうにく △ しお △ こしょう △ ポークスープ □ こめこ □ バター		○ ぶたにく △ もやし △ たまねぎ △ にんじん △ ほれんそう □ ワンタン(こめこ) △ うすくちしょうゆ ○ しお △ こしょう		○ こうやどうふ □ でんぶん □ じやがいも △ あぶら △ ねぶかねぎ △ しょうが ○ あかピーマン △ にんにく △ さとう △ こいくちしょうゆ △ こめず ○ ごまあぶら		□ スパゲティ ○ ぎゅうにく △ たまねぎ △ にんじん △ しめじ △ パセリ □ サラダあぶら △ トマトケチャップ △ ちゅうのうソース △ しお △ こしょう	
	○ ひじき △ とうもろこし △ にんじん ○ ベーコン □ さとう △ こいくちしょうゆ □ サラダあぶら		○ だいす ○ チキンハム △ たまねぎ △ しお □ てんぶらこ(こめこ) ○ あぶら		△ きりぼしだいこん △ だいこん △ みずな ○ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) ○ ごま □ サラダドレッシング △ こいくちしょうゆ △ しお △ こしょう		○ こうやどうふ □ でんぶん □ じやがいも △ あぶら △ ねぶかねぎ △ しょうが ○ あかピーマン △ にんにく △ さとう △ こいくちしょうゆ △ こめず ○ ごまあぶら		△ キャベツ △ にんじん ○ ベーコン △ こめず □ さとう △ しお ○ ごまあぶら			
	△ みかん											

○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・しほう） △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: くるみ: 

学校給食献立表(東ブロック) 令和7年度1月分(1/8~1/30)

姫路市教育委員会

	1月23日(金)	1月26日(月)	全国学校給食週間	1月27日(火)	全国学校給食週間	1月28日(水)	全国学校給食週間	1月29日(木)	全国学校給食週間	1月30日(金)	全国学校給食週間
こんだて	カレーライス(ごめこ) 牛乳 ごぼうのソテー	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 チャブチエ		ひめじれんこんごはん 牛乳 ぱちじる じゃこのげんきあげ(ごめこ)		パン (ひょうごけんさんこむぎ) 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 じやぶ 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="radio"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> じやぶいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> セロリ <input type="triangle"/> しょが <input type="triangle"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターーソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="triangle"/> パブリカ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> ごめこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もちむぎ <input type="radio"/> 牛乳		<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳		<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle"/> れんこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> はねぎ <input type="triangle"/> しょが <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="radio"/> 牛乳		<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳		<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳	
	<input type="checkbox"/> ごぼう <input type="triangle"/> こめず <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> キャベツ <input type="radio"/> ポークハム <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダレッシング <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(ごめこ) <input type="triangle"/> はねぎ <input type="triangle"/> キャベツ <input type="radio"/> しろみそ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> しお		<input type="checkbox"/> はるさめ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> はねぎ <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう		<input type="checkbox"/> かえりちりめん <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> うのはな <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> てんぱらご(ごめこ) <input type="checkbox"/> あぶら		<input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> きゅうり <input type="radio"/> だいす <input type="radio"/> チーズ <input type="checkbox"/> サラダレッシング <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> りんごジャム		<input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> セロリ <input type="triangle"/> トマト <input type="triangle"/> さやいんげん <input type="triangle"/> ににく <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> わかさぎ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら	

1月平均 栄養量

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	613kcal	
たんぱく質	22.7g	
脂質	29.8%	
カルシウム	321mg	
鉄	2.1mg	
ビタミン	A	213μgRAE
	B1	0.33mg
	B2	0.46mg
	C	21mg
食塩相当量	2.2g	
食物纖維	4.7g	
マグネシウム	79mg	
亜鉛	3.0mg	

- 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。ご家庭でも話しあってみてください。

全国学校給食週間中の

立 献

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。

- 6(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「しょうがじょうゆ」をかけて食べます。
 - ◆ねぎの酢みそあえ…ゆず果汁(姫路市産)

7(火)

 - ◆みそチゲ・チャプチエ…日本のお隣の国、韓国の料理です。

8(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。

9(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)

10(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。



○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・しほう） △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：

くるみ: 