

	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 ごはん 牛乳 ぐぞうに れんごんのかきあげ たつくり	パン 牛乳 ポトフ にこみハンバーグ	あんかけどんぶり 牛乳 はくさいのごまあえ	ごはん 牛乳 カレーうどん ごぼうのかきあげ(ごめこ)	ごはん 牛乳 けんちんじる さばのにつけ	パン 牛乳 ビーフシチュー(ごめこ) ハムサラダ りんごジャム	
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しらたまもち <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> みつば <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> こんぶ(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ポークフランク <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ワインぶどうちょうみりょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <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"/> しお <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(ごめこ) <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> はねぎ <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"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> あかワイン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごめこ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> りんごす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> りんごジャム	
	<input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> たつくり	<input type="checkbox"/> ハンバーグ(ごめこぬき) <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> まぐろのあびらづけ(ごめこ) <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゆ	<input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゆ	<input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> りんごジャム	
	1月17日(金)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	
こんだて	ーひょうごあんせんのひこんだてー 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 こざかな	ーしよくいくのひー なめし 牛乳 ばちじる あげまぐろのごしきに	くろざとうパン 牛乳 しあわせのいしのスープ ポテトサラダ	ごはん 牛乳 スーミータン チャプチェ	ごはん 牛乳 さつまじる うのはな みかん	もちむぎごはん 牛乳 じゃぶ いかのてんぷら	
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> こやどうふ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> にぼし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> だいこんば <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ばち <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <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"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> くろざとう <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かぶ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> オレガノ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> コーンペースト <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> 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"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もちむぎ <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> いわつねぎ <input type="checkbox"/> さとう <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"/> いか <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごむぎこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら
	<input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ペーコン <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こざかな	<input type="checkbox"/> まぐろ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> 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"/> こしょう	<input type="checkbox"/> うのはな <input type="checkbox"/> こんやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> うのはな <input type="checkbox"/> こんやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> みかん



○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・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・しばう) △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:

	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 栄養量 (小学校4年生)		
こんだて	ごはん 牛乳 ゆずかじる ちくぜんに ヨーグルト	パン(ひょうごけんさんこむぎ) 牛乳 フェジョアータ こまつなサラダ	ごはん 牛乳 かすじる げいにくのしぐれに あじつけのり(しお)	ごはん 牛乳 ひめじおでん やさいいため	ポークカレー(こめこ) 牛乳 だいこんのへんしんサラダ	エネルギー	610kcal	
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> はんぺん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> みずな <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> しろみそ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <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"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ヨーグルト	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しろいんげん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ペーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ワインふうちょうみりょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> さとうもろこし <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> からし	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> こんやく <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さけかす <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> とりレバー <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> あじつけのり(しお)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こんやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> うすらたまご <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> だしじる <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> いら <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> 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"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こめこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> みずな <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> ごま <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="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	たんぱく質	23.4g	
						脂質	28.5%	
						カルシウム	312mg	
						鉄	1.9mg	
						ビタミン	A	279μgRAE
							B1	0.37mg
							B2	0.47mg
							C	20mg
						食塩相当量	2.1g	
						食物繊維	4.7g	
						マグネシウム	77mg	
						亜鉛	2.9mg	

献立紹介 作ってみませんか?
-1月31日(金)-

新献立
大根の変身サラダ

材料 5人分 分量(g)

切り干し大根	20
大根	100
塩	少々
水菜	25
まぐろの油づけ	50
いりごま(白)	2.5
サラドレッシング(たまごめきマヨネーズ)	30
しょうゆ(濃)	2.5
塩	1.0
こしょう	0.1

- 【作り方】
- ①切り干し大根は水で戻して2~3cmに切る。大根は千切りにして塩もみする。水菜は2~3cmに切る。
 - ②まぐろの油づけは油を切ってほぐす。いりごまは軽くする。
 - ③①の材料をゆでて冷ます。
 - ④Aの調味料をよく混ぜドレッシングを作る。
 - ⑤②③④を和える。



1月24日~30日は 全国学校給食週間 です!

- 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) ◆もちむぎごはん…もちむぎ(福崎町産)
◆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。
- 1/27(月) ◆ゆずかじ…水菜(姫路市産)、ゆず果汁(姫路市産)
◆筑前煮…れんこん(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。
◆フェジョアータ…姉妹都市ブラジルのクリチバ市の料理です。
◆こまつなサラダ…小松菜(姫路市産)
- 1/29(水) ◆かす汁…酒かす(兵庫県産)
◆味付けのり(塩)…(兵庫県産)
- 1/30(木) ◆姫路おでん…れんこん(姫路市産)、つくね(兵庫県産地鶏)
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。
◆野菜炒め…きくらげ(兵庫県産)

