

学校給食献立表(中ブロック) 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	-しうがつこんだて- ごはん 牛乳 ぐぞうに れんこんのかきあげ(こめこ) くろまめ		ごはん 牛乳 カレーにくじやが きりぼしだいこんのサラダ		パン 牛乳 コーンソース ハンバーグのれんこんソース みかんゼリー		ごはん 牛乳 みそラーメン(こめこめん) やさいのかきあげ		あぶたまどんぶり 牛乳 ひねどりのゆずソテー	
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		○ ぶたにく		○ ベーコン		□ ちゅうかそば(こめこ)		□ ごはん	
	○ けいにく		□ カレーこ		△ かぶ		○ ぶたにく		○ たまご	
	△ にんじん		□ じゅがいも		△ にんじん		△ にんじん		○ あぶらあげ	
	○ とうふ		△ たまねぎ		△ キャベツ		△ にんじん		△ たまねぎ	
	△ はくさい		△ にんじん		△ たまねぎ		△ もやし		△ にんじん	
	△ みつば		△ グリンピース		△ さやいんげん		△ しなちく		△ はねぎ	
	うすぐちしょうゆ		△ こんにゃく		△ セロリ		△ はくさい		△ はねぎ	
	しお		△ しお		△ ショウガ		○ あかみそ		△ さとう	
	けずりぶ(だし)		△ ショウガ		△ ポークスープ		うすぐちしょうゆ		○ みりん	
	こんぶ(だし)		□ サラダあぶら		△ しお		ごまあぶら		うすぐちしょうゆ	
	△ れんこん		せいしゅ		○ ハンバーグ(こむぎぬき)		チキンスープ		△ ういくちしょうゆ	
	○ えび		□ さとう		△ れんこん		しお		△ ひねどり	
	△ ごぼう		うすぐちしょうゆ		△ たまねぎ		こしよう		△ キャベツ	
	しお		こいくちしょうゆ		△ しめじ				△ にんじん	
	□ てんぶらご(こめこ)		△ きりぼしだいこん		□ サラダあぶら				△ にんじん	
	□ あぶら		△ にんじん		トマトケチャップ				△ とうもろこし	
	○ くろまめ		△ きゅうり		ウスターーソース				△ サラダあぶら	
			しお		△ さとう				しお	
			○ ポークハム		△ でんぶん				こしよう	
			ごま		□ みかんゼリー				○ こめず	
			こめず						△ さとう	
			さとう						うすぐちしょうゆ	
			うすぐちしょうゆ						△ ゆずかじゅう	
			ごまあぶら							
	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	-ひょうごあんぜんのひこんだて- ごはん 牛乳 かんぶつのみそしる ひじきととうもろこしのいたために こざかな		-しょくいくのひ- もちむぎごはん 牛乳 さつまじる ごもくにまめ		パン 牛乳 コーンスープ かぼちゃコロッケ ポイルキャベツ (ちゅうのうソース)		ごはん 牛乳 みそチゲ パンパンジー		パン 牛乳 クリームスープパスタ(こめこめん) ワインナーのケチャップいため	
こんだてざいりょう	□ ごはん		□ ごはん		□ パン		□ ごはん		□ パン	
	○ 牛乳		□ もちむぎ		○ 牛乳		○ 牛乳		○ 牛乳	
	△ きりぼしだいこん		○ けいにく		○ ベーコン		○ ぶたにく		○ こめこめん	
	○ こうやどうふ		□ さといも		△ にんじん		△ せいしゅ		○ ベーコン	
	○ わかめ		しお		△ たまねぎ		○ とうふ		△ キャベツ	
	△ しいたけ		△ だいこん		□ じゃかいも		△ たまねぎ		△ たまねぎ	
	○ みそ		△ にんじん		△ とうもろこし		△ はくさいキムチ		△ にんじん	
	みりん		△ はねぎ		△ コーンペースト		△ にんじん		△ しめじ	
	にぼし(だし)		○ さつまあげ		△ パセリ		△ もやし		△ パセリ	
	○ ひじき		○ みそ		□ サラダあぶら		△ にら		□ サラダあぶら	
	△ とうもろこし		にぼし(だし)		しお		□ サラダあぶら		○ ポークスープ	
	△ にんじん		○ だいす		こしよう		○ みそ		○ とうにゅう	
	○ ベーコン		○ ぎゅうにく		△ ポークスープ		みりん		○ みそ	
	□ さとう		△ ごぼう		△ コーンスター		ごまあぶら		しお	
	こいくちしょうゆ		△ たけのこ		□ かぼちゃコロッケ		△ ごまあぶら		△ こしよう	
	サラダあぶら		△ にんじん		△ あぶら		△ うすぐちしょうゆ		△ でんぶん	
	○ こざかな		△ キャベツ		△ キュウのうソース					

○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(中ブロック) 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)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)					
こ ん だ て	ポークカレー(ごめこ) 牛乳 チーズサラダ	ごはん 牛乳 じゃぶ わかさぎのからあげ みかん	全国学校 給食週間	ごはん 牛乳 ひめじおでん やさいいため	全国学校 給食週間	ごはん 牛乳 かすじる にくどうふ あじつけのり(しお)	全国学校 給食週間	パン (ひょうけんさんこむぎ) 牛乳 ポークビーンズ こまツナサラダ	全国学校 給食週間	ごはん 牛乳 すまじる れんこんとけいにくのあまからに	全国学校 給食週間
	ごはん ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく サラダあぶら ポークスープ トマトケチャップ ウスターーソース カレーこ ガラムマサラ パプリカ こいくちしようゆ みりん ごめこ しお こしょう	□ ごはん ○ 牛乳 △ けいにく せいしゅ □ サラダあぶら ○ とうふ △ こんにゃく しお ○ うすらたまご ○ つくね □ じゃがいも △ だいこん △ れんこん ○ がんもどき △ はねぎ □ さけかす ○ みそ △ いわつなぎ □ さとう うすくちしようゆ こいくちしようゆ だじしる	□ ごはん ○ 牛乳 △ こんにゃく しお ○ うすらたまご ○ つくね □ じゃがいも △ だいこん △ れんこん ○ がんもどき △ はねぎ □ さけかす ○ みそ △ いわつなぎ □ さとう うすくちしようゆ こいくちしようゆ だじしる	□ ごはん ○ 牛乳 △ ぶたにく △ こんにゃく ○ さつまあげ □ さといも △ だいこん △ れんこん ○ がんもどき △ はねぎ □ さけかす ○ みそ △ いわつなぎ □ さとう うすくちしようゆ こいくちしようゆ だじしる	□ パン (ひょうけんさんこむぎ) 牛乳 ポークビーンズ こまツナサラダ	□ ごはん ○ 牛乳 △ とうふ △ にんじん ○ わかめ △ みつば △ えのきたけ ○ あぶらあげ うすくちしようゆ こいくちしようゆ けずりぶし(だし) こんぶ(だし)					

1月平均 栄養量 (小学校4年生)	
エネルギー	612kcal
たんぱく質	23.4g
脂質	29.0%
カルシウム	323mg
鉄	2.0mg
ビタミン	A 217μgRAE
	B1 0.38mg
	B2 0.46mg
	C 23mg
食塩相当量	2.2g
食物繊維	4.8g
マグネシウム	80mg
亜鉛	2.9mg

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

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。

1/26(月) ◆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(火) ◆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)

1/28(水) ◆かす汁…酒かす(兵庫県産)

◆味付けのり(塩)…(兵庫県産)赤穂の塩を使用しています。

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。

◆ポークビーンズ…大豆(兵庫県産)

◆こまツナサラダ…小松菜(姫路市産)

1/30(金) ◆れんこんと鶏肉の甘辛煮…れんこん(姫路市産)

