

	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 ぐぞうに れんこんのかきあげ(こめこ) くろめ			ごはん 牛乳 カレーにくじゃが きりぼしだいこんのサラダ			パン 牛乳 コンソメスープ 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	<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"/> たまご		
	<input type="checkbox"/> もち			<input type="radio"/> ぶたにく			<input type="radio"/> ベーコン			<input type="checkbox"/> ちゅうかそば(こめこ)			<input type="radio"/> あぶらあげ		
	<input type="radio"/> けいにく			<input type="radio"/> カレーこ			<input type="triangle"/> かぶ			<input type="radio"/> ぶたにく			<input type="radio"/> たまねぎ		
	<input type="triangle"/> にんじん			<input type="checkbox"/> じゃがいも			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> にんじん		
	<input type="radio"/> とうふ			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> キャベツ			<input type="triangle"/> もやし			<input type="triangle"/> はねぎ		
	<input type="triangle"/> はくさい			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> しなちく			<input type="checkbox"/> さとう		
	<input type="triangle"/> みつぼ			<input type="triangle"/> グリンピース			<input type="triangle"/> さやいんげん			<input type="triangle"/> はくさい			<input type="triangle"/> みりん		
	<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle"/> こんにゃく			<input type="triangle"/> セロリ			<input type="triangle"/> はねぎ			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ		
	<input type="triangle"/> しお			<input type="triangle"/> しお			<input type="triangle"/> しょうが			<input type="radio"/> あかみそ			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ		
こんだてざいりょう	<input type="triangle"/> けんこん			<input type="checkbox"/> せいしゅ			<input type="triangle"/> しょうが			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> でんぶん		
	<input type="triangle"/> えび			<input type="checkbox"/> さとう			<input type="radio"/> ハンバーグ(こむぎぬき)			<input type="checkbox"/> ごまあぶら			<input type="radio"/> 牛乳		
	<input type="triangle"/> ごぼう			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle"/> れんこん			<input type="triangle"/> こしょう			<input type="radio"/> ひねどり		
	<input type="triangle"/> しお			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> キャベツ		
	<input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ)			<input type="triangle"/> きりぼしだいこん			<input type="triangle"/> しめじ			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> にんじん		
	<input type="checkbox"/> あぶら			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="checkbox"/> じゃがいも			<input type="triangle"/> とうもろこし		
	<input type="radio"/> くろめ			<input type="triangle"/> きゅうり			<input type="checkbox"/> トマトケチャップ			<input type="radio"/> ちくわ			<input type="checkbox"/> サラダあぶら		
				<input type="triangle"/> しお			<input type="triangle"/> ウスターソース			<input type="triangle"/> しお			<input type="checkbox"/> しお		
				<input type="radio"/> ポークハム			<input type="checkbox"/> さとう			<input type="checkbox"/> てんぷらこ			<input type="checkbox"/> こしょう		
				<input type="checkbox"/> ごま			<input type="checkbox"/> でんぶん			<input type="checkbox"/> あぶら			<input type="checkbox"/> さとう		
こんだてざいりょう				<input type="checkbox"/> さとう			<input type="checkbox"/> みかんゼリー						<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ		
				<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ									<input type="triangle"/> ゆずかじゅう		
				<input type="checkbox"/> 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	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 こざかな			ーしょくいくのひー 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) ウィンナーのケチャップいため		
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="checkbox"/> もちむぎ			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳		
	<input type="triangle"/> きりぼしだいこん			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> ベーコン			<input type="radio"/> ぶたにく			<input type="checkbox"/> こめこめん		
	<input type="radio"/> こうやどうふ			<input type="radio"/> けいにく			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="radio"/> せいしゅ			<input type="radio"/> ベーコン		
	<input type="radio"/> わかめ			<input type="checkbox"/> さといも			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="radio"/> とうふ			<input type="triangle"/> キャベツ		
	<input type="triangle"/> しいたけ			<input type="checkbox"/> しお			<input type="checkbox"/> じゃがいも			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> たまねぎ		
	<input type="radio"/> みそ			<input type="triangle"/> だいこん			<input type="triangle"/> とうもろこし			<input type="triangle"/> はくさいキムチ			<input type="triangle"/> にんじん		
	<input type="radio"/> みりん			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> コーンペースト			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> しめじ		
	<input type="triangle"/> にぼし(だし)			<input type="triangle"/> はねぎ			<input type="triangle"/> パセリ			<input type="triangle"/> もやし			<input type="triangle"/> パセリ		
	<input type="radio"/> ひじき			<input type="radio"/> さつまあげ			<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="triangle"/> にら			<input type="checkbox"/> サラダあぶら		
こんだてざいりょう	<input type="triangle"/> とうもろこし			<input type="radio"/> みそ			<input type="triangle"/> しお			<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="checkbox"/> ポークスープ		
	<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> にぼし(だし)			<input type="triangle"/> こしょう			<input type="radio"/> みそ			<input type="radio"/> とうにゅう		
	<input type="radio"/> ベーコン			<input type="radio"/> だいず			<input type="radio"/> ポークスープ			<input type="triangle"/> みりん			<input type="radio"/> みそ		
	<input type="checkbox"/> さとう			<input type="radio"/> ぎゅうにく			<input type="checkbox"/> コーンスターチ			<input type="checkbox"/> ごまあぶら			<input type="triangle"/> しお		
	<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> ごぼう			<input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ			<input type="checkbox"/> ポークスープ			<input type="triangle"/> こしょう		
	<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="triangle"/> たけのこ			<input type="checkbox"/> あぶら			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> でんぶん		
	<input type="radio"/> こざかな			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> キャベツ			<input type="radio"/> けいにくのあぶらづけ			<input type="radio"/> ポークウィンナー		
				<input type="triangle"/> れんこん						<input type="triangle"/> きゅうり			<input type="triangle"/> たまねぎ		
				<input type="triangle"/> こんにゃく						<input type="triangle"/> しお			<input type="triangle"/> にんじん		
				<input type="triangle"/> しお						<input type="triangle"/> キャベツ			<input type="triangle"/> ピーマン		
こんだてざいりょう				<input type="checkbox"/> さとう						<input type="checkbox"/> ごま			<input type="checkbox"/> サラダあぶら		
				<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ						<input type="triangle"/> りんごす			<input type="triangle"/> トマトケチャップ		
				<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ						<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle"/> ウスターソース		
										<input type="checkbox"/> さとう			<input type="triangle"/> カレーこ		
										<input type="checkbox"/> ごまあぶら			<input type="triangle"/> しお		

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)
ごはん ポークカレー(こめこ) 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	ごはん 牛乳 ひめじおでん やさしいため	ごはん 牛乳 かすじる にくどうふ あじつけのり(しお)	パン (ひょうごけんさんこむぎ) 牛乳 ポークビーンズ こまつナサラダ	ごはん 牛乳 すましじる れんこんとけいにくのあまからに
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 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 ポークスープ トマトケチャップ ウスターソース カレーこ ガラムマサラ パプリカ こいくちしょうゆ みりん こめこ しお こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> とうふ <input type="checkbox"/> こんにゃく 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 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こんにゃく しお <input type="radio"/> うすらたまご 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="radio"/> がんもどき うすくちしょうゆ けすりぶし(だし) みりん <input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ だしじる	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> さといも 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"/> さけかす <input type="radio"/> みそ にぼし(だし) うすくちしょうゆ <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう しお <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> あじつけのり(しお)	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく ワインぶうちょうみりょう <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"/> パセリ <input type="radio"/> だいず <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお 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"/> とうもろこし <input type="radio"/> ひじき <input type="checkbox"/> サラダドレッシング こめず しお からし	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みつば <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="radio"/> あぶらあげ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けすりぶし(だし) こんぶ(だし) <input type="radio"/> けいにく しょうが <input type="checkbox"/> でんぱん <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ ごま
	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> けんしょう <input type="checkbox"/> でんぱん <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ
	<input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> チーズ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング うすくちしょうゆ しお こしょう	<input type="checkbox"/> けんしょう <input type="checkbox"/> でんぱん <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ
	<input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> チーズ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング うすくちしょうゆ しお こしょう	<input type="checkbox"/> けんしょう <input type="checkbox"/> でんぱん <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ
	<input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> チーズ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング うすくちしょうゆ しお こしょう	<input type="checkbox"/> けんしょう <input type="checkbox"/> でんぱん <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ
	<input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> チーズ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング うすくちしょうゆ しお こしょう	<input type="checkbox"/> けんしょう <input type="checkbox"/> でんぱん <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ
	<input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> チーズ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング うすくちしょうゆ しお こしょう	<input type="checkbox"/> けんしょう <input type="checkbox"/> でんぱん <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ
	<input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> チーズ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング うすくちしょうゆ しお こしょう	<input type="checkbox"/> けんしょう <input type="checkbox"/> でんぱん <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ
	<input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> チーズ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング うすくちしょうゆ しお こしょう	<input type="checkbox"/> けんしょう <input type="checkbox"/> でんぱん <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ
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				
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	217μgRAE	全国学校給食週間中の 献立			
	B1	0.38mg	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。			
	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				