

	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 れんこんのかきあげ くろめ	なかよしパン 牛乳 コンソメスープ にこみハンバーグ キャンディチーズ	ごはん 牛乳 かきたまじる にらじゃが	ごはん 牛乳 やさいのうまに もやしのごまあえ	ごはん 牛乳 みそラーメン ごまザンギ	パン 牛乳 コーンスープ ドライカレー みかん
こんだてざいりょう	☐ ごはん	☐ パン	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ パン
	☐ 牛乳	☐ 牛乳	☐ 牛乳	☐ 牛乳	☐ 牛乳	☐ 牛乳
	☐ しらたまもち <input type="triangle"/> けいにく <input type="triangle"/> にんじん ☐ とうふ <input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> みつば うすくちしょうゆ しお けずりぶし(だし) こんぶ(だし)	☐ ベーコン <input type="triangle"/> かぶ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> さやいんげん <input type="triangle"/> セロリ <input type="triangle"/> しょうが ポークスープ しお こしょう	☐ とうふ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> はねぎ ☐ わかめ ☐ たまご うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) ☐ でんぷん	☐ ぶたにく <input type="triangle"/> がんもどき <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> えだまめ <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> しょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう	☐ ちゅうかそば <input type="triangle"/> ぶたにく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> しなちく <input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> はねぎ ☐ いか ☐ あかみそ うすくちしょうゆ ☐ ごまあぶら チキンスープ しお こしょう	☐ ベーコン <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> コーンペースト <input type="triangle"/> パセリ ☐ サラダあぶら しお こしょう ポークスープ コーンスターチ
	<input type="triangle"/> れんこん ☐ ちりめんじゃこ <input type="triangle"/> ごぼう しお ☐ てんぷらこ ☐ あぶら	☐ ハンバーグ(こむぎめき) <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ サラダあぶら <input type="triangle"/> しめじ トマトケチャップ ウスターソース ☐ さとう ☐ でんぷん	☐ ぶたにく <input type="triangle"/> にら ☐ サラダあぶら こいくちしょうゆ ☐ さとう みりん ☐ でんぷん	<input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> ほうれんそう ☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) ☐ ごま こいくちしょうゆ	☐ けいにく <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく うすくちしょうゆ せいしゆ しお ☐ ごま ☐ でんぷん ☐ あぶら	☐ ぎゅうにく ☐ とりレバー <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> セロリ <input type="triangle"/> にんじん ☐ だいず <input type="triangle"/> しょうが ☐ サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース カレーこ ワインぶちようみりよう にんにく しお こしょう ポークスープ
	☐ くろめ	☐ キャンディチーズ				<input type="triangle"/> みかん
	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 さつまいもスティック	ーしょくいくのひー ごはん 牛乳 いそかじる ごもくにまめ	パン 牛乳 イタリアンスパゲティ ベジタブルフリッター(こめこ) チョコクリーム	おやこんぶり 牛乳 きゅうりのすのもの	ごはん 牛乳 みそチゲ ナムル	わかめごはん 牛乳 じゃぶ いかのてんぷら
こんだてざいりょう	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ パン	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ ごはん
	☐ 牛乳	☐ 牛乳	☐ 牛乳	☐ 牛乳	☐ 牛乳	☐ わかめ
	<input type="triangle"/> きりぼしだいこん ☐ こうやどうふ ☐ わかめ <input type="triangle"/> しいたけ ☐ みそ みりん にぼし(だし)	<input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん ☐ あおさのり ☐ こんぶ ☐ かまぼこ ☐ あぶらあげ <input type="triangle"/> はねぎ <input type="triangle"/> えのきたけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし)	☐ スパゲティ ☐ ベーコン <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> 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	☐ ぶたにく <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> はねぎ ☐ たまご ☐ さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) ☐ でんぷん	☐ ぶたにく せいしゆ ☐ とうふ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> はくさいキムチ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> にら ☐ サラダあぶら ☐ みそ みりん ☐ ごまあぶら ポークスープ うすくちしょうゆ	☐ けいにく せいしゆ ☐ サラダあぶら ☐ とうふ <input type="triangle"/> こんにやく しお <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> いわつねぎ ☐ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
	☐ ひじき <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> 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	☐ だいず ☐ ぎゅうにく <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> れんこん <input type="triangle"/> こんにやく しお ☐ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> さやいんげん ☐ ポークウィンナー しお ☐ てんぷらこ(こめこ) ☐ コーングリッツ ☐ あぶら ☐ チョコクリーム	☐ 牛乳 <input type="triangle"/> きゅうり しお ☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) ☐ わかめ ☐ ごま こめず さとう うすくちしょうゆ	☐ ごまあぶら <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> ほうれんそう <input type="triangle"/> にんじん ☐ ごま こいくちしょうゆ ☐ さとう ☐ ごまあぶら	☐ いか しお こしょう ☐ こむぎこ ☐ てんぷらこ ☐ あぶら
	☐ さつまいもスティック					
	○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:

	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 ひめじおでん ひねどりのゆずソテー	パン(ひょうごけんさんごむぎ) 牛乳 フェジョアータ キャベツのあまずいため	ごはん 牛乳 ばちじる れんこんのおかか煮	ごはん 牛乳 こまつなサラダ	ごはん 牛乳 とうもろこしのスープ すぶた		
こんだてざいりょう	□ ごはん	□ パン	□ ごはん	□ ごはん	□ ごはん	エネルギー 612kcal	
	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	○ 牛乳	たんぱく質 23.1g	
	△ こんにやく しお	○ しろいんげん △ たまねぎ △ にんじん △ ペーコン	□ ばち ○ あぶらあげ △ たまねぎ △ にんじん △ しいたけ △ はねぎ	□ もちむぎ △ ぶたにく □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ だいこん △ れんこん △ 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 △ ウスターソース △ コレー △ 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	△ とうもろこし ○ たまご △ たまねぎ △ えのきたけ △ パセリ △ チキンスープ □ でんぶがん △ うすくちしょうゆ △ しお △ こしょう	脂質 29.2%	
	□ さつまあげ □ じゃがいも △ だいこん △ れんこん ○ あつあげ △ うすくちしょうゆ △ けすりぶし(だし)	□ じゃがいも △ パセリ □ サラダあぶら □ ポークスープ △ ウスターソース △ トマトケチャップ △ さとう △ ワインぶとうちょうみりょう △ しお △ こしょう	○ けいにく △ れんこん △ こんにやく △ しお △ にんじん ○ ちくわ △ さやいんげん ○ かつおぶし △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ △ みりん □ さとう □ サラダあぶら	□ こまつな △ キャベツ ○ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) △ とうもろこし ○ ひじき □ サラダドレッシング △ こめす △ しお △ からし	□ でんぶがん	カルシウム 314mg	
	△ 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 △ こめす □ さとう △ うすくちしょうゆ △ ゆずかじゅう	△ キャベツ △ にんじん ○ ポークハム □ サラダあぶら △ こめす □ しお □ ごまあぶら		○ 牛乳	△ たけのこ △ しいたけ □ サラダあぶら △ トマトケチャップ △ うすくちしょうゆ △ こめす □ さとう □ チキンスープ □ でんぶがん	鉄 2.0mg	
						ビタミン	A 235μgRAE
							B1 0.36mg
							B2 0.47mg
							C 20mg
						食塩相当量 2.2g	
						食物繊維 4.8g	
						マグネシウム 80mg	
						亜鉛 2.9mg	

献立紹介

作ってみませんか?

ー1月21日(火)ー

新献立

給食では、米粉のてんぷら粉を使用しています。

ベジタブルフリッター(米粉)

材料 5人分 分量(g)

じゃがいも 50
たまねぎ 50
にんじん 25
さやいんげん 25
ウインナー 50
塩 1
てんぷら粉(米粉) 50
コーングリッツ 25
水 60
揚げ油 適量

【作り方】

①じゃがいもは短冊切り、たまねぎ、にんじんはせん切りにする。
②ウインナーは輪切り、さやいんげんは2~3cmに切る。
③てんぷら粉を水で溶き、塩とコーングリッツを混ぜる。
④③に①②を入れて混ぜ、油で揚げる。

コーングリッツとはとうもろこしを乾燥し、皮と胚芽を取り除いて、あらびきにしたもの。ご家庭ではコーンフレークを細かく砕いたもので代用できます。

1月24日~30日は 全国学校給食週間

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) ◆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) ◆姫路おでん…れんこん(姫路市産)、淡路産たまねぎ入り天
うす味で煮込んだおでんに「しょうがしょうゆ」をかけて食べます。
◆ひねどりのゆずソテー…ひねどり(兵庫県産)、ゆず果汁(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。
1/29(水) ◆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。
◆れんこんのおかか煮…れんこん(姫路市産)
1/30(木) ◆もちむぎごはん…もちむぎ(福岡市産)
◆根菜カレー(米粉)…れんこん(姫路市産)
◆こまつなサラダ…小松菜(姫路市産)

○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・しぼう) △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: