

	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 みそそうに れんこんのかきあげ くろまめ			ポークカレー(こめこ) 牛乳 パンパンジー			パン 牛乳 ほうれんそうのスープ にこみハンバーグ			ごはん 牛乳 カムジャタン いかのてんぷら			ぶたどん 牛乳 はくさいのごまあえ		
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			☐ ぶたにく			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ ぶたにく		
	☐ もち			☐ じゃがいも			<input type="triangle"/> ほうれんそう			☐ ぶたにく			<input type="triangle"/> たまねぎ		
	<input type="triangle"/> だいこん			<input type="triangle"/> たまねぎ			☐ ベーコン			<input type="triangle"/> せいしゅ			<input type="triangle"/> たけのこ		
	<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> たまねぎ			☐ じゃがいも			<input type="triangle"/> こんにゃく		
	☐ あぶらあげ			<input type="triangle"/> セロリ			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> にんじん		
	☐ けいにく			<input type="triangle"/> しょうが			☐ とうふ			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> はねぎ		
	<input type="triangle"/> はねぎ			<input type="triangle"/> にんにく			☐ はるさめ			<input type="triangle"/> たけのこ			<input type="triangle"/> さとう		
	☐ みそ			☐ サラダあぶら			☐ チキンスープ			☐ サラダあぶら			☐ みりん		
	<input type="triangle"/> こんぶ(だし)			☐ ポークスープ			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle"/> たら			☐ さとう		
	<input type="triangle"/> けずりぶし(だし)			☐ トマトケチャップ			<input type="triangle"/> しお			☐ ポークスープ			☐ うすくちしょうゆ		
	<input type="triangle"/> れんこん			☐ カレーこ			<input type="triangle"/> こしょう			<input type="triangle"/> にんにく			☐ こいくちしょうゆ		
	☐ ちりめんじゃこ			<input type="triangle"/> ガラムマサラ			☐ ハンバーグ(こむぎぬき)			<input type="triangle"/> しょうが			☐ 牛乳		
	<input type="triangle"/> ごぼう			<input type="triangle"/> パプリカ			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle"/> はくさい		
	☐ てんぷらこ			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			☐ サラダあぶら			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> ほうれんそう		
	☐ あぶら			☐ みりん			<input type="triangle"/> しめじ			<input type="triangle"/> コチュジャン			☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ)		
	☐ くろまめ			☐ こめこ			<input type="triangle"/> トマトケチャップ			☐ いかに			☐ ごま		
				☐ 牛乳			☐ ウスターソース			☐ しお			☐ こいくちしょうゆ		
				☐ けいにくのあぶらづけ			☐ さとう			<input type="triangle"/> こしょう			☐ てんぷらこ		
				<input type="triangle"/> きゅうり			☐ でんぶん			☐ こむぎこ			☐ あぶら		
				<input type="triangle"/> しお						☐ てんぷらこ					
				<input type="triangle"/> キャベツ						☐ あぶら					
				☐ ごま											
				<input type="triangle"/> りんごす											
				<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ											
				☐ さとう											
				☐ 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	ーひょうごあんぜんのひこんだてー ごはん 牛乳 かんぶつのみそしる ひじきととうもろこしのいために みかん			ーしょくいくのひー ごはん 牛乳 ばちじる れんこんとけいにくのあまからに			パン 牛乳 ポークシチュー(こめこ) ツナサラダ			ごはん 牛乳 のっぺいじる さばのみそに たくあん			パン 牛乳 しあわせのいしのスープ きりぼしだいこんのサラダ りんごジャム		
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		
	<input type="triangle"/> きりぼしだいこん			☐ ばち			☐ ぶたにく			☐ とうふ			☐ つくね		
	☐ こうやどうふ			☐ あぶらあげ			<input type="triangle"/> あかワイン			☐ さといも			<input type="triangle"/> たまねぎ		
	☐ わかめ			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> こんにゃく			<input type="triangle"/> にんじん		
	<input type="triangle"/> しいたけ			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> しお			☐ じゃがいも		
	☐ みそ			<input type="triangle"/> しいたけ			☐ じゃがいも			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> キャベツ		
	<input type="triangle"/> みりん			<input type="triangle"/> はねぎ			<input type="triangle"/> グリンピース			<input type="triangle"/> だいこん			<input type="triangle"/> にんにく		
	<input type="triangle"/> にぼし(だし)			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			☐ サラダあぶら			<input type="triangle"/> ごぼう			☐ オリーブオイル		
	☐ ひじき			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> トマトピューレ			<input type="triangle"/> はねぎ			☐ ポークスープ		
	<input type="triangle"/> とうもろこし			<input type="triangle"/> けずりぶし(だし)			<input type="triangle"/> トマトケチャップ			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			☐ しお		
	<input type="triangle"/> にんじん			☐ けいにく			☐ ウスターソース			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> こしょう		
	☐ パーコン			<input type="triangle"/> しょうが			☐ さとう			<input type="triangle"/> けずりぶし(だし)			<input type="triangle"/> オレガノ		
	☐ さとう			☐ でんぶん			☐ ポークスープ			<input type="triangle"/> こんぶ(だし)			<input type="triangle"/> きりぼしだいこん		
	☐ こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> れんこん			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			☐ でんぶん			<input type="triangle"/> にんじん		
	☐ サラダあぶら			☐ さつまいも			☐ こめこ						<input type="triangle"/> きゅうり		
	<input type="triangle"/> みかん			<input type="triangle"/> あぶら			☐ パター			☐ さば			<input type="triangle"/> しお		
				<input type="triangle"/> にんじん			☐ しお			<input type="triangle"/> しょうが			☐ ポークハム		
				<input type="triangle"/> えだまめ			<input type="triangle"/> こしょう			<input type="triangle"/> さとう			☐ ごま		
				☐ さとう			☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ)			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			☐ こめす		
				☐ こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> キャベツ			<input type="triangle"/> みりん			☐ さとう		
				☐ ごま			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> せいしゅ			☐ うすくちしょうゆ		
							<input type="triangle"/> りんごす			<input type="triangle"/> たくあん			☐ ごまあぶら		
							☐ さとう						☐ りんごジャム		
							☐ サラダあぶら								
							☐ サラダドレッシング								
							☐ しお								
							<input type="triangle"/> こしょう								

	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	わかめごはん 牛乳 ちゅうかそば じゃこのげんきあげ(こめこ)	ごはん 牛乳 じゃぶ なっとうのかきあげ(こめこ)	ごはん 牛乳 トック ひねどりのいためもの	ごはん 牛乳 かすじる とりてん	パン (ひょうこげんさんこむぎ) 牛乳 コンソメスープ チリコンカン ヨーグルト	ごはん 牛乳 ひめじおでん やさしいため
こんだてざいりょう	☐ ごはん ☐ わかめ	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ パン	☐ ごはん
	☐ 牛乳	☐ 牛乳	☐ 牛乳	☐ 牛乳	☐ 牛乳	☐ 牛乳
	☐ ちゅうかそば ☐ ぶたにく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> もやし ☐ わかめ <input type="triangle"/> はねぎ ☐ うすくちしょうゆ ☐ ごまあぶら しお こしょう チキンスープ	☐ けいにく せいしゅ ☐ サラダあぶら ☐ どうふ <input type="triangle"/> ごんにやく 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	☐ トツ(もち) ☐ ぎゅうにく <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> しょうが ☐ サラダあぶら ☐ たまご <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> はねぎ <input type="triangle"/> チキンスープ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお こしょう	☐ ぶたにく <input type="triangle"/> ごんにやく ☐ さつまあげ ☐ さといも しお <input type="triangle"/> だいごん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> はねぎ ☐ さけかす ☐ みそ にぼし(だし) うすくちしょうゆ	☐ 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 ☐ だいず ☐ ぶたにく <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ピーマン ☐ サラダあぶら ポークスープ <input type="triangle"/> トマト トマトケチャップ ウスターソース しお こしょう ☐ でんぷん ☐ ヨーグルト	<input type="triangle"/> ごんにやく しお ☐ うずらたまご ☐ れんごんいりつくね ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> だいごん <input type="triangle"/> れんごん ☐ あつあげ うすくちしょうゆ けずりぶり(だし) みりん <input type="triangle"/> しょうが こいくちしょうゆ だしじる ☐ ぶたにく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> もやし ☐ サラダあぶら しお こしょう こいくちしょうゆ
	☐ かえりちりめん <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> にんじん ☐ うのはな しお <input type="triangle"/> レモンかじゅう ☐ てんぷらこ(こめこ) ☐ あぶら	☐ なっとう <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ ちくわ <input type="triangle"/> はねぎ しお ☐ てんぷらこ(こめこ) ☐ あぶら	☐ ひねどり ☐ あぶらあげ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> しょうが こいくちしょうゆ しお こしょう ☐ ごまあぶら	☐ けいにく しおこうじ しお こしょう ☐ てんぷらこ ☐ あぶら	☐ でんぷん	

1月平均
栄養量
(小学校4年生)

エネルギー	612kcal	
たんぱく質	23.7g	
脂質	29.0%	
カルシウム	311mg	
鉄	1.8mg	
ビタミン	A	199μgRAE
	B1	0.37mg
	B2	0.47mg
	C	19mg
食塩相当量	2.3g	
食物繊維	4.1g	
マグネシウム	76mg	
亜鉛	2.8mg	

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

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) 兵庫県新温泉町の郷土料理です。

1/27(火) ◆トック…韓国の雑煮のような料理です。
◆ひねどりの炒めもの…ひねどり(兵庫県)

1/28(水) ◆かす汁…酒かす(兵庫県)

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。
◆チリコンカン…大豆(兵庫県)

1/30(金) ◆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。

○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: