

学校給食献立表(夢前学校給食センター) 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)			1月16日(金)		
こん だ て	ーしょうがつこんだてー ごはん 牛乳 ぐそくに たつくり ちくぜんに		ごはん 牛乳 キムチスープ チャブチェ ツナポテト		パン 牛乳 コンソメスープ とりにくのメキシカンソース パンネとキャベツのパジルソテー		あぶたまどん ごはん 「あぶたまどんのぐ」 牛乳 コロッケ にびだし		ごはん		チキンカレーライス ごはん 「チキンカレー」 牛乳 オムレツ ポイルブロッコリー ごまドレッシング		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 だいすのいそに うめあえ みかん				
	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> もち <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> ごぼう <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"/> はねぎ <input type="checkbox"/> みそ けずりぶし(だし) <input type="radio"/> たつくり <input type="checkbox"/> ごま こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう みりん <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> えだまめ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう みりん せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく ねぶかねぎ こまあぶら はくさいキムチ とうふ たまねぎ にんじん はねぎ えのきだけ チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう <input type="checkbox"/> ぎゅうにく しょうが にんにく サラダあぶら はるさめ にんじん にら たけのこ しいたけ ごま ごまあぶら うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう しお こしょう <input type="checkbox"/> じゃがいも まぐろのあぶらづけ サラダドレッシング パセリ しお こしょう <input type="checkbox"/> ペンネ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> パジルペースト <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> パセリ チキンスープ コンソメ しお こしょう サラダあぶら <input type="radio"/> とりにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトピューレ コンソメ しお こしょう チリパウダー <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ペンネ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> パジルペースト <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> たまご <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"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう みりん <input type="checkbox"/> でんぶん けずりぶし(だし) <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> コロッケ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> こまつな しお <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> ごま うすくちしょうゆ みりん けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> とりにく <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 にんにく <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> カレールウ <input type="checkbox"/> トマトピューレ トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース カレーこ チキンスープ しお こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> プレーンオムレツ <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> キャベツ しお <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ごまドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こうやどうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ にぼし(だし) <input type="radio"/> ひじき <input type="radio"/> だいす <input type="radio"/> とりにく <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう みりん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> だいこん しお <input type="checkbox"/> かんそううめ <input type="checkbox"/> みかん											
こん だ て ざ い り ょう																	
	1月19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23日(金)		1月26日(月)		全国学校給食週間				
こん だ て	ーしよくいくのひー ごはん 牛乳 とりのすきやき やきししゃも くきわかめのすのもの		ミニパン 牛乳 マカロニのクリームに チリコンカン だいこんのへんしんサラダ		ごはん 牛乳 かすじる あげシューマイ かんびょうのたまごとし		ひじきそぼろどん 「ごはん」 「ひじきそぼろどんのぐ」 牛乳 ビーフンスープ じゃがいものきんぴら		ごはん 牛乳 けんちんじる いかのカレーあげ ほうれんそうのおかかあえ		ごはん 牛乳 さけとやさいのスープ スウェーデンふうミートボール ポイルサラダ かんきつドレッシング						
	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> やきどうふ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> いわつねぎ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こもちししゃも <input type="checkbox"/> くきわかめ <input type="checkbox"/> せんぎりかまぼこ <input type="checkbox"/> だいこん しお <input type="checkbox"/> にんじん こめず さとう うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ミニパン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> マカロニ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> パセリ チキンスープ <input type="radio"/> 牛乳 こめこ バター しお こしょう <input type="radio"/> だいす <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマト トマトケチャップ ウスターソース しお こしょう チリパウダー でんぶん <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ きりぼしだいこん だいこん みずな ごま サラダドレッシング こいくちしょうゆ しお こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> ごぼう <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 うすくちしょうゆ みりん けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ポークシューマイ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> かんびょう しお <input type="radio"/> たまご <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <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 うすくちしょうゆ みりん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ひじき <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら こいくちしょうゆ さとう こめず トウバンジャン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ビーフン <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> じゃがいも しお <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら うすくちしょうゆ みりん しお けずりぶし(だし) <input type="radio"/> いか カレーこ しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> もやし しお <input type="radio"/> かつおぶし うすくちしょうゆ みりん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> にんじん チキンスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう ローリエ <input type="radio"/> とりつくね <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> マッシュルーム <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="radio"/> 牛乳 チキンスープ しるウィンふうちようみりょう しお こしょう うすくちしょうゆ コーンスターチ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> もやし しお <input type="checkbox"/> かんきつドレッシング											
こん だ て ざ い り ょう																	
	1月19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23日(金)		1月26日(月)		全国学校給食週間				

□ ごはん

○ たまご

○ あぶらあげ

△ たまねぎ

△ にんじん

○ かまぼこ

△ はねぎ

うすくちしょうゆ

こいくちしょうゆ

さとう

みりん

□ でんぱん

けずりぶし(だし)

○ 牛乳

□ コロッケ

□ あぶら

△ こまつな

しお

△ はくさい

□ ごま

うすくちしょうゆ

みりん

けずりぶし(だし)

□ ごはん

○ とりにく

□ じゃがいも

△ たまねぎ

△ にんじん

△ セロリ

△ しょうが

△ にんにく

△ グリンピース

△ カレールウ

□ トマトピューレ

トマトケチャップ

とんかつソース

ウスターソース

カレーこ

チキンスープ

しお

こしょう

□ サラダあぶら

○ 牛乳

○ ブレーンオムレツ

△ ブロッコリー

△ キャベツ

しお

△ とうもろこし

□ ごまドレッシング

□ ごはん

○ 牛乳

○ こうやどうふ

○ あぶらあげ

△ にんじん

△ きりぼしだいこん

△ はねぎ

○ わかめ

○ みそ

にぼし(だし)

○ ひじき

○ だいす

○ とりにく

△ こんにやく

△ にんじん

△ えだまめ

うすくちしょうゆ

こいくちしょうゆ

さとう

みりん

□ サラダあぶら

△ だいこん

しお

△ かんそうめ

△ みかん

1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)		1月平均 栄養量 (小学校4年生)	
スラッピージョー 「スライスパン」 スラッピージョーのぐ 牛乳 とうにゅうコーンチャウダー マカロニサラダ		ごはん 牛乳 そうめんばちのスープ とりにくのおこうじのため こまつなとれんこんのソテー		ごはん 牛乳 ごんぼじる どてやき たこやき		ごはん 牛乳 ラーホー とりもつに ぶどうゼリー		エネルギー 621kcal	
こんだてざいりょう	パン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	たんぱく質 24.4g		
	ぶたにく だいず たまねぎ にんじん トマト トマトケチャップ ウスターソース あかワインふうちょうみりょう さとう しお こしょう コーンスターチ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	脂質 27.9%		
	ベーコン とうもろこし じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム コーンペースト パセリ サラダあぶら こめこ とうにゅう チキンスープ しお こしょう	とりにく キャベツ ピーマン しおこうじ しお こしょう たまねぎ サラダあぶら ゆずかじゅう さとう せいしゅ でんぶん	とりにく キャベツ ピーマン しおこうじ しお こしょう たまねぎ サラダあぶら ゆずかじゅう さとう せいしゅ でんぶん	とりにく ごんぼ にんじん だいこん はねぎ あぶらあげ うのはな うすくちしょうゆ せいしゅ けずりぶし(だし)	とりにく ごんぼ にんじん だいこん はねぎ あぶら さとう こいくちしょうゆ みりん せいしゅ さとう けずりぶし(だし)	ほうとう ぶたにく はくさい もやし にんじん はねぎ みそ うすくちしょうゆ ちゅうかスープのもと しお こしょう チキンスープ	カルシウム 309mg		
	マカロニ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし チキンハム サラダドレッシング こめず しお こしょう	こまつな しお れんこん にんじん ごま さとう うすくちしょうゆ みりん ごまあぶら	こまつな しお れんこん にんじん ごま さとう うすくちしょうゆ みりん ごまあぶら	たこやき	きよほうゼリー マスカットゼリー	きよほうゼリー マスカットゼリー	鉄 2.3mg		
							ビタミン A 313μgRAE		
							B1 0.35mg		
							B2 0.51mg		
							C 25mg		
							食塩相当量 2.3g		
							食物繊維 5.1g		
							マグネシウム 81mg		
							亜鉛 3.1mg		

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

ゆめさきがっこうきょうしゅく 夢前学校給食センターでは、日本各地の郷土料理や世界の料理を取り入れています。

- 1/26(月) スウェーデン

鮭と野菜のスープは、スウェーデンでよく食べられているサーモンとじゃがいもが入ったスープです。スウェーデン風ミートボールは、クリーミーなソースがかかったスウェーデン料理の代表格です。
- 1/27(火) アメリカ合衆国

スラッピージョーは、ひき肉やたまねぎなどをトマトケチャップやウスターソースなどで味付けしたものをパンズ(パン)に挟んで食べます。チャウダーはアメリカ合衆国の具だくさんスープです。
- 1/28(水) 兵庫県

兵庫県産の食材を取り入れた献立です。安富町産のゆず果汁、姫路市産のれんこん、播磨産のそうめんばち、宍粟市産の塩こうじ、兵庫県産の小松菜、豚肉、鶏肉を使用します。
- 1/29(木) 大阪府

ごんぼ汁は、大阪府枚方市の郷土料理で、ごぼうと卵の花が入ったすまし汁です。どて焼きは、牛すじ肉やこんにゃくをみそやみりんなどで煮込んだ大阪の郷土料理です。
- 1/30(金) 山梨県

ラーホーは、山梨県笛吹市で開発された、ほうとう麺とラーメンを組み合わせた料理です。鶏もつ煮は、鶏のレバーなどを甘辛く煮た山梨県の郷土料理です。給食では、食べやすいように鶏レバーと鶏肉を揚げた後、甘辛く味付けしています。