

学校給食献立表(家島学校給食センター) 令和6年度1月分(1/8~1/31) 姫路市教育委員会

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 みそぞうに ちくぜんに たつくり		ごはん 牛乳 はくさいスープ いためビビンバ かんこくのり		ごはん 牛乳 カレーにくじゃが ごまドレッシングあえ みかん		ごはん 牛乳 コンソメスープ にこみハンバーグ チーズ		ひじきごはん 牛乳 けんちんじる やさいかきあげ		あぶたまどんぶり 牛乳 やさしいため みかん						
	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ しらたまもち <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> にんじん ☐ あぶらあげ ☐ かまぼこ <input type="triangle"/> はねぎ ☐ しろみそ ☐ みそ けずりぶし(だし) ☐ けいにく ☐ こんにやく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> れんこん <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> さやいんげん ☐ サラダあぶら ☐ さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん けずりぶし(だし) ☐ たつくり	☐ ごはん ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> はくさい ☐ あつあげ ☐ ぶたにく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ほうれんそう うすくちしょうゆ チキンスープ しお こしょう ☐ ぎゅうにく <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> しょうが ☐ ごまあぶら <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> ほうれんそう <input type="triangle"/> はねぎ ☐ ごま ☐ さとう こいくちしょうゆ こめず ☐ かんこくのり	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ ぎゅうにく <input type="triangle"/> カレーこ ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> グリンピース ☐ こんにやく <input type="triangle"/> しょうが ☐ サラダあぶら せいしゅ ☐ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ キャベツ <input type="triangle"/> にんじん ☐ まぐろのあぶらづけ ☐ さとう ☐ サラダあぶら ☐ ごま ☐ こめず しお うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> みかん	☐ ごはん ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> かぶ <input type="triangle"/> にんじん <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 <input type="triangle"/> キャベツ ☐ パーコン ポークスープ しお こしょう ☐ ハンバーグ <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース ☐ さとう ☐ でんぱん ☐ チーズ	☐ ごはん ☐ ひじき <input type="triangle"/> きくらげ ☐ かつおぶし ☐ さとう こいくちしょうゆ みりん ☐ 牛乳 ☐ けいにく <input type="triangle"/> こんにやく <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> にんじん ☐ サラダあぶら ☐ とうふ ☐ あぶらあげ <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ じゃがいも ☐ えび ☐ てんぷらこ しお ☐ あぶら	☐ ごはん ☐ たまご ☐ あぶらあげ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> きくらげ <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 <input type="triangle"/> みかん											
こんだてざいりょう																	
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 ーしよくいくのひー なめし 牛乳 ぶたじる しずのてんぷら こまつなとたくあん のあえもの		ごはん 牛乳 ポークビーンズ わふうサラダ デザート		ごはん 牛乳 とうふじる さばのかわりみそに きんぴらごぼう		ごはん 牛乳 すきやきぶうに ウインナーのいそべあげ みかん		ごはん 牛乳 トック スタミナやきにく のりのつくだに		カレーライス 牛乳 れんこんとツナのサラダ ぶくしんづけ						
	☐ ごはん <input type="triangle"/> だいこんば ☐ 牛乳 ☐ ぶたにく ☐ さといも <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> こんにやく <input type="triangle"/> はねぎ ☐ みそ にぼし(だし) しず しお こしょう ☐ てんぷらこ ☐ あぶら <input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> たくあん ☐ ごま こいくちしょうゆ	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ ぶたにく ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> パセリ ☐ だいす <input type="triangle"/> 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 ポークスープ ☐ サラダあぶら しお こしょう ☐ ポークハム <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> きゅうり しお もやし ☐ ごま ☐ サラダドレッシング こいくちしょうゆ こしょう ☐ デザート	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ とうふ ☐ あぶらあげ ☐ わかめ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> はねぎ <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) ☐ さば <input type="triangle"/> ねぶかねぎ トウバンジャン にんにく <input type="triangle"/> しょうが ☐ ごまあぶら ☐ さとう ☐ あかみそ こいくちしょうゆ せいしゅ <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> にんじん ☐ ごまあぶら ☐ さとう こいくちしょうゆ みりん ごま	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ ぎゅうにく せいしゅ ☐ サラダあぶら ☐ やきどうふ <input type="triangle"/> こんにやく <input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ねぶかねぎ ☐ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ☐ ウインナー ☐ てんぷらこ ☐ あおさこ ☐ ごま ☐ あぶら <input type="triangle"/> みかん	☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ トック(もち) ☐ けいにく <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 チキンスープ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう ☐ ぎゅうにく <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> しょうが トウバンジャン せいしゅ ☐ さとう こいくちしょうゆ みそ ☐ ごまあぶら <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> ピーマン オイスターソース ☐ でんぱん しお こしょう ☐ のりのつくだに	☐ ごはん ☐ えび ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> セロリ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく ☐ サラダあぶら ☐ こむぎこ ☐ バター カレーこ ポークスープ ウスターソース トマトケチャップ チャツネ ☐ だっしふんにゅう ☐ こなチーズ しお こしょう ☐ 牛乳 <input type="triangle"/> れんこん こめず ☐ まぐろのあぶらづけ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> キャベツ ☐ ごま ☐ 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="triangle"/> ぶくしんづけ											
こんだてざいりょう																	

	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 はっばうさい たこのてんぷら ぼんかん	ごはん 牛乳 やさいのうまに はくさいとじゃこのサラダ	ごはん 牛乳 かすじる しろみざかなのあんかけ きゅうりのしょうゆづけ	ごはん 牛乳 そうめんじる いかとさといものにも かつおのぶりかけ	ごはん 牛乳 みそチゲ ちゅうかふうサラダ デザート		
こんだてざいりょう	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ ごはん	エネルギー 638kcal	
	☐ 牛乳	☐ 牛乳	☐ 牛乳	☐ 牛乳	☐ 牛乳	たんぱく質 25.0g	
	☐ ぶたにく	☐ ぎゅうにく	☐ ぶたにく	☐ そうめん	☐ ぶたにく	脂質 28.1%	
	<input type="triangle"/> はくさい	☐ がんもどき	<input type="triangle"/> こんやく	☐ あぶらあげ	☐ とうふ		
	<input type="triangle"/> にんじん	<input type="triangle"/> にんじん	<input type="triangle"/> さといも	<input type="triangle"/> たまねぎ	<input type="triangle"/> たまねぎ	カルシウム 337mg	
	<input type="triangle"/> たまねぎ	<input type="triangle"/> たまねぎ	<input type="triangle"/> にんじん	<input type="triangle"/> にんじん	<input type="triangle"/> はくさいキムチ		
	<input type="triangle"/> はねぎ	☐ じゃがいも	<input type="triangle"/> だいこん	<input type="triangle"/> はねぎ	<input type="triangle"/> にんじん	鉄 2.3mg	
	☐ うすらたまご	<input type="triangle"/> さやいんげん	<input type="triangle"/> はねぎ	<input type="triangle"/> しいたけ	<input type="triangle"/> もやし		
	<input type="triangle"/> たけのこ	<input type="triangle"/> たけのこ	☐ さげかす	<input type="triangle"/> けずりぶし(だし)	<input type="triangle"/> にら	ビタミン	
	<input type="triangle"/> しいたけ	<input type="triangle"/> しょうが	☐ みそ	<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ	☐ サラダあぶら		
	☐ サラダあぶら	☐ うすくちしょうゆ	<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ	☐ うすくちしょうゆ	☐ うすくちしょうゆ	食塩相当量 2.2g	
	☐ うすくちしょうゆ	<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ	☐ さとう	☐ さとう	☐ さとう		
	☐ さとう	☐ さとう	☐ ホキ	☐ いか	☐ さといも	食物繊維 4.2g	
	☐ でんぱん	<input type="triangle"/> はくさい	☐ しお	☐ さといも	☐ さとう		
	☐ しお	<input type="triangle"/> にんじん	☐ こしょう	☐ うすくちしょうゆ	☐ うすくちしょうゆ	マグネシウム 88mg	
	☐ こしょう	<input type="triangle"/> きゅうり	☐ でんぱん	☐ こいくちしょうゆ	☐ こいくちしょうゆ		
	<input type="triangle"/> こめず	☐ しお	<input type="triangle"/> あぶら	☐ たまねぎ	<input type="triangle"/> けずりぶし(だし)	亜鉛 3.4mg	
	<input type="triangle"/> しょうが	☐ ちりめんじゃこ	<input type="triangle"/> にんじん	<input type="triangle"/> ビーマン	<input type="triangle"/> きゅうり		
	<input type="triangle"/> チキンスープ	☐ ごまあぶら	<input type="triangle"/> サラダあぶら	☐ サラダあぶら	<input type="triangle"/> しお		
	☐ たこ	☐ うすくちしょうゆ	☐ トマトケチャップ	☐ こなかつお	<input type="triangle"/> にんじん		
	☐ てんぷらこ	☐ こめず	☐ ウスターソース	☐ さんおんとう	☐ こめず	食塩相当量 2.2g	
	☐ しお	☐ さとう	☐ さとう	☐ さとう	☐ さとう		
	☐ こしょう	☐ サラダあぶら	<input type="triangle"/> でんぱん	☐ あおさこ	☐ うすくちしょうゆ	食物繊維 4.2g	
	☐ あぶら				☐ ごまあぶら		
	<input type="triangle"/> ぼんかん				☐ からしこ		
					☐ デザート		

献立紹介

作ってみませんか?

—1月31日(金)—

みそチゲ

材料 5人分 分量(g)

豚肉 50

たまねぎ 100

にんじん 50

豆腐 250

白菜キムチ 75

もやし 50

にら 30

サラダ油 5

みそ 40

みりん 5

ごま油 5

水 350

けずりかつお 10

【作り方】

①豆腐は1.5cm角切り、たまねぎは短冊切り、にんじんはいちょう切り、にらは2cm長さに切る。けずりかつおでだしをとる。

②鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。

③にんじん、たまねぎを加えてさらに炒め、だしを入れる。

④豆腐、白菜キムチ、もやしを入れ、みそ、みりんを加え、味つける。

⑤にら、ごま油を入れて仕上げる。

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

1/24(金) ◆カレーライス…えび

1/27(月) ◆たこのてんぷら…たこ

1/28(火) ◆白菜とじゃこのサラダ…ちりめんじゃこ

1/29(水) ◆かす汁…酒かす

1/30(木) ◆そうめん汁…そうめん ◆いかと里芋の煮物…いか

全国学校給食週間にちなみ、地産地消推進のため、兵庫県の特産物を生かした献立を取り入れています。

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:

○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(たんすいしかぶつ・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: