

学校給食献立表(家島学校給食センター) 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)
こんだて	-しうがつこんだてー ごはん 牛乳 ぐぞうに れんこんのかきあげ くろまめ	あぶたまどんぶり 牛乳 こまツナサラダ	ごはん 牛乳 トマヤガ ほうれんそうとだいすのサラダ	ごはん 牛乳 カレーうどん りっちゃんのサラダ	アップルパン 牛乳 とうにゅうスープ ベジタブルフレッター
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> たまご <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> けずりびし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> うどん <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ねぶかねぎ <input type="triangle"/> トマト <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> しお <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> せいいしゅ <input type="checkbox"/> バジルペースト	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳
	<input type="triangle"/> もち <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> みつば <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> けずりびし(だし)	<input type="triangle"/> れんこん <input type="radio"/> えび <input type="triangle"/> にんじん <input type="checkbox"/> てんぶらこ <input type="radio"/> しお <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="triangle"/> かまつな <input type="triangle"/> キャベツ <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="radio"/> ひじき <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="radio"/> こめず <input type="radio"/> からしこ <input type="radio"/> しお	<input type="triangle"/> ほうれんそう <input type="triangle"/> キャベツ <input type="radio"/> ポークハム <input type="radio"/> だいす <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう	<input type="triangle"/> チキンハム <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> きゅうり <input type="radio"/> とうもろこし <input type="radio"/> しおこんぶ <input type="radio"/> かつおぶし <input type="radio"/> りんごす <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> しお <input type="checkbox"/> サラダあぶら
	○ くろまめ				
	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	-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ために みかん	-しょくいくのひー ¹ ひめじれんこんごはん 牛乳 いそかじる しづのてんぶら	ごはん 牛乳 スミーダン いためビビンバ	ごはん 牛乳 のっべいじる さばのみそに にんじんシリシリ	ごはん 牛乳 かんとうに はくさいのごまあえ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle"/> れんこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ねぶかねぎ <input type="triangle"/> しうが <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> せいいしゅ <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> うどふ <input type="checkbox"/> さといも <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> ねぶかねぎ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> せいいしゅ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳
	<input type="triangle"/> きりぼしだいこん <input type="radio"/> こうやどうふ <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> にぼし(だし)	<input type="radio"/> ひじき <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> あおさのり <input type="radio"/> こんぶ <input type="radio"/> かまぼこ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle"/> ねぶかねぎ <input type="radio"/> えのきたけ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> けずりびし(だし)	<input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> しょうが <input type="checkbox"/> 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"/> ねぶかねぎ <input type="radio"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> こめず	<input type="radio"/> さば <input type="triangle"/> しょうが <input type="radio"/> さとう <input type="radio"/> あかみそ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> せいいしゅ <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> ごま <input type="radio"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> サラダあぶら
	△ みかん				

○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・しほう） △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:



くるみ:



学校給食献立表(家島学校給食センター) 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	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ じゃがマーぼー	なめし 牛乳 きりたんぽじる わかさぎのからあげ みかん	ごはん 牛乳 かすじる けいにくのしぐれに	わかめごはん 牛乳 フェジヨアーダ だいこんのへんしんサラダ	ごはん 牛乳 じゃぶ たこのてんぶら	こんさいカレー 牛乳 ひねどりのゆずソテー ¹ ふくじんづけ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ジャガイモ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> あかもそ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> トウパンジャン <input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle"/> だいこんぽ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> きりたんぽ <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="triangle"/> さといも <input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> かけす <input type="checkbox"/> みそ <input type="triangle"/> にぼし(だし) <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> みりん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> さつまいも <input type="triangle"/> さといも <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ベーコン <input type="triangle"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="triangle"/> ウスターソース <input type="triangle"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle"/> ワインふうちょうみりょう <input type="checkbox"/> わかさぎ <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしょう <input type="checkbox"/> とりレバー <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle"/> わかめ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しこいにく <input type="triangle"/> せいいしゅ <input type="checkbox"/> とろふ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> たこ <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こしょう <input type="triangle"/> こむぎこ <input type="triangle"/> てんぶらこ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいのく <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle"/> ジャガイモ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> れんこん <input type="triangle"/> セロリ <input type="triangle"/> グリンピース <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> サラダあぶら <input type="triangle"/> こむぎこ <input type="triangle"/> パター ² <input type="triangle"/> ポークスープ <input type="triangle"/> ウスターソース <input type="triangle"/> トマトケチャップ <input type="triangle"/> チャツネ <input type="triangle"/> だっしふんにゅう <input type="triangle"/> こなチーズ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こじょう <input type="triangle"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle"/> ギュウにく <input type="triangle"/> ジャガイモ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> れんこん <input type="triangle"/> セロリ <input type="triangle"/> グリンピース <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> サラダあぶら <input type="triangle"/> こむぎこ <input type="triangle"/> パター ² <input type="triangle"/> ポークスープ <input type="triangle"/> ウスターソース <input type="triangle"/> トマトケチャップ <input type="triangle"/> チャツネ <input type="triangle"/> だっしふんにゅう <input type="triangle"/> こなチーズ <input type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle"/> しお <input type="triangle"/> こじょう <input type="triangle"/> あぶら

1月平均
栄養量
(小学校4年生)

エネルギー	614kcal
たんぱく質	23.7g
脂質	27.7%
カルシウム	307mg
鉄	2.2mg
A	355μgRAE
B1	0.34mg
B2	0.5mg
C	22mg
食塩相当量	2.1g
食物繊維	4.2g
マグネシウム	83mg
亜鉛	3.3mg

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

家島学校給食センターでは、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や日本各地の郷土料理を取り入れています。

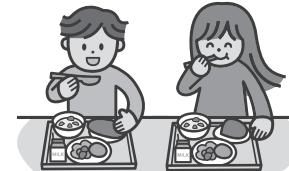
1/26(月) ◆きりたんぽ汁…秋田県の郷土料理です。

1/27(火) ◆かず汁…酒かず(兵庫県産)

1/28(水) ◆フェジヨアーダ…姉妹都市ブラジルのクリチバ市の料理です。
◆大根の変身サラダ…水菜(姫路市産)

1/29(木) ◆じゃぶ…兵庫県新温泉町の郷土料理です。
◆たこのてんぶら…たこ(姫路市坊勢産)

1/30(金) ◆根菜カレー…れんこん(姫路市産)
◆ひねどりのゆずソテー…ひねどり(兵庫県産)、ゆず(姫路市安富産)



○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・しほう） △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:
(ビーナッツ)

落花生:

くるみ: