

	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 ぐぞうに れんこんのかきあげ くろめ			あぶたまどんぶり 牛乳 こまつナサラダ			ごはん 牛乳 トマジヤが ほうれんそうとだいずのサラダ			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 ベジタブルフリッター		
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> パン		
	<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> たまご			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="checkbox"/> ドライアップル		
	<input type="checkbox"/> もち			<input type="radio"/> あぶらあげ			<input type="radio"/> うどん			<input type="checkbox"/> うどん			<input type="radio"/> 牛乳		
	<input type="radio"/> けいにく			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="radio"/> ぶたにく			<input type="radio"/> ぎゅうにく			<input type="checkbox"/> おしむぎ		
	<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> にんにく			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="radio"/> とうにゅう		
	<input type="radio"/> とうふ			<input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> キャベツ		
	<input type="radio"/> はくさい			<input type="triangle-up"/> さとう			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ			<input type="triangle-up"/> にんじん		
	<input type="triangle-up"/> みつば			<input type="checkbox"/> さとう			<input type="triangle-up"/> じゃがいも			<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ		
	<input type="radio"/> うすくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> トマト			<input type="radio"/> こいくちしょうゆ			<input type="radio"/> ベーコン		
	<input type="radio"/> しお			<input type="checkbox"/> せいしゅ			<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="radio"/> カレーこ			<input type="triangle-up"/> えだまめ		
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)			<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> しお			<input type="radio"/> みりん			<input type="checkbox"/> サラダあぶら		
	<input type="triangle-up"/> れんこん			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="checkbox"/> さとう			<input type="radio"/> しお			<input type="checkbox"/> チキンスープ		
	<input type="radio"/> えび			<input type="triangle-up"/> こまつな			<input type="radio"/> うすくちしょうゆ			<input type="radio"/> けずりぶし(だし)			<input type="radio"/> しお		
	<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> キャベツ			<input type="radio"/> せいしゅ			<input type="checkbox"/> でんぶん			<input type="radio"/> こしょう		
	<input type="checkbox"/> てんぷらこ			<input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ			<input type="checkbox"/> ポークスープ			<input type="radio"/> チキンハム			<input type="radio"/> みそ		
	<input type="radio"/> しお			<input type="triangle-up"/> とうもろこし			<input type="checkbox"/> バジルペースト			<input type="triangle-up"/> キャベツ			<input type="checkbox"/> じゃがいも		
	<input type="checkbox"/> あぶら			<input type="triangle-up"/> ひじき			<input type="triangle-up"/> ほうれんそう			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> たまねぎ		
	<input type="radio"/> くろめ			<input type="checkbox"/> サラダドレッシング			<input type="radio"/> ポークハム			<input type="triangle-up"/> きゅうり			<input type="triangle-up"/> にんじん		
				<input type="radio"/> こめず			<input type="radio"/> だいず			<input type="triangle-up"/> とうもろこし			<input type="triangle-up"/> さやいんげん		
				<input type="radio"/> からしこ			<input type="checkbox"/> ごま			<input type="radio"/> しおこんぶ			<input type="radio"/> ポークフランク		
こんだてざいりょう				<input type="radio"/> しお			<input type="checkbox"/> サラダドレッシング			<input type="radio"/> かつおぶし			<input type="checkbox"/> しお		
							<input type="radio"/> うすくちしょうゆ			<input type="radio"/> りんごす			<input type="checkbox"/> てんぷらこ		
							<input type="radio"/> しお			<input type="checkbox"/> さとう			<input type="checkbox"/> コーングルリッツ		
							<input type="radio"/> こしょう			<input type="checkbox"/> しお			<input type="checkbox"/> あぶら		
										<input type="checkbox"/> サラダあぶら					
	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 ひじきとうもろこしのいために みかん			ーしょくいくのひー ひめじれんこんごはん 牛乳 いそかじる しずのてんぷら			ごはん 牛乳 スーミータン いためビビンバ			ごはん 牛乳 のっぺいじる 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="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> ごはん		
	<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> ぶたにく			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳		
	<input type="triangle-up"/> きりぼしだいこん			<input type="triangle-up"/> れんこん			<input type="triangle-up"/> とうもろこし			<input type="radio"/> とうふ			<input type="radio"/> ぎゅうにく		
	<input type="radio"/> こうやどうふ			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="radio"/> コーペースト			<input type="checkbox"/> さといも			<input type="radio"/> さつまあげ		
	<input type="radio"/> わかめ			<input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ			<input type="radio"/> チキンハム			<input type="radio"/> こんにやく			<input type="radio"/> うずらたまご		
	<input type="triangle-up"/> しいたけ			<input type="triangle-up"/> しょうが			<input type="radio"/> たまご			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> こんにやく		
	<input type="radio"/> みそ			<input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ			<input type="radio"/> チンゲンサイ			<input type="triangle-up"/> だいこん			<input type="checkbox"/> じゃがいも		
	<input type="radio"/> みりん			<input type="checkbox"/> さとう			<input type="radio"/> チキンスープ			<input type="triangle-up"/> ごぼう			<input type="triangle-up"/> だいこん		
	<input type="radio"/> にぼし(だし)			<input type="checkbox"/> せいしゅ			<input type="radio"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ			<input type="triangle-up"/> にんじん		
				<input type="checkbox"/> ごまあぶら			<input type="radio"/> せいしゅ			<input type="radio"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> しょうが		
こんだてざいりょう	<input type="radio"/> ひじき			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> しお			<input type="radio"/> こいくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> さとう		
	<input type="triangle-up"/> とうもろこし			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="radio"/> こしょう			<input type="radio"/> けずりぶし(だし)			<input type="radio"/> うすくちしょうゆ		
	<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="checkbox"/> でんぶん			<input type="checkbox"/> でんぶん			<input type="radio"/> こいくちしょうゆ		
	<input type="radio"/> ベーコン			<input type="radio"/> あおさのり			<input type="radio"/> ぎゅうにく			<input type="radio"/> さば			<input type="triangle-up"/> はくさい		
	<input type="checkbox"/> さとう			<input type="radio"/> こんぶ			<input type="triangle-up"/> にんにく			<input type="triangle-up"/> しょうが			<input type="triangle-up"/> ほうれんそう		
	<input type="radio"/> こいくちしょうゆ			<input type="radio"/> かまぼこ			<input type="triangle-up"/> しょうが			<input type="checkbox"/> さとう			<input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ		
	<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="radio"/> あぶらあげ			<input type="checkbox"/> ごまあぶら			<input type="radio"/> あかみそ			<input type="checkbox"/> ごま		
				<input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="radio"/> こいくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> さいしゅ		
				<input type="triangle-up"/> えのきたけ			<input type="triangle-up"/> もやし			<input type="radio"/> みりん			<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ		
				<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> ほうれんそう			<input type="radio"/> せいしゅ			<input type="radio"/> こいくちしょうゆ		
こんだてざいりょう				<input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ			<input type="triangle-up"/> にんじん					
				<input type="triangle-up"/> けずりぶし(だし)			<input type="checkbox"/> さとう			<input type="radio"/> しお					
							<input type="radio"/> こいくちしょうゆ			<input type="radio"/> こしょう					
				<input type="radio"/> しず			<input type="radio"/> こめず			<input type="checkbox"/> ごま					
				<input type="radio"/> しお						<input type="checkbox"/> ごまあぶら					
				<input type="checkbox"/> てんぷらこ						<input type="checkbox"/> サラダあぶら					
				<input type="checkbox"/> あぶら											

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 じゃがマーボー	なめし 牛乳 きりたんぼじる 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 フェジョアード だいごんのへんしんサラダ	ごはん 牛乳 じゃぶ たこのてんぷら	こんさいカレー 牛乳 ひねどりのゆずソテー ふくじんづけ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん
	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> だいごんぼ	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> わかめ	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳
	<input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> ほうれんそう <input type="triangle"/> しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	<input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> きりたんぼ <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> だいごん <input type="triangle"/> ねぶかねぎ <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> ねぶかねぎ けずりぶし(だし) うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん	<input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle"/> ごんにやく <input type="radio"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> さといも <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> だいごん <input type="triangle"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さけかす <input type="radio"/> みそ にぼし(だし) うすくちしょうゆ	<input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle"/> しろいんげん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> パセリ <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> さとう ワインぶどうちょうみりょう しお こしょう	<input type="radio"/> けいにく <input type="triangle"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle"/> ごんにやく <input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> たまねぎ <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 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> だいごん <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="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> バター カレー 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 だっしぶん(にゅう ごなチーズ こいくちしょうゆ しお こしょう)
	<input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> ピーマン <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="checkbox"/> ごまあぶら ポークスープ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> あかみそ <input type="triangle"/> せいしゅ トウバンジャン <input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="radio"/> わかさぎ しお こしょう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle"/> みかん	<input type="radio"/> けいにく <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> せいしゅ <input type="radio"/> とりレバー <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle"/> ピーマン <input type="triangle"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ	<input type="triangle"/> きりぼしだいごん <input type="triangle"/> だいごん <input type="triangle"/> みずな <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 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="radio"/> たこ しお こしょう <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ひねどり <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう こめず さとう うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> ゆずかじゅう <input type="triangle"/> ふくじんづけ

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
ビタミン	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。 |

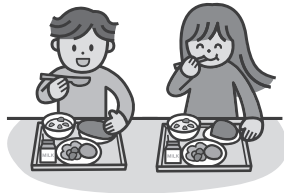
その後12月24日に給食が実施されなくなったため、1月24日～30日の1週間が全国学校給食週間となりました。また、欠食児の救済で始められた給食は、時代とともに食育の場としてとらえられています。全国学校給食週間は、給食を食べながら、給食の意義を考え直してみるよい機会です。ご家庭でも話し合ってみてください。

全国学校給食週間中の



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)** ◆**きりたんぼ汁**…秋田県の郷土料理です。
 - 1/27 (火)** ◆**かす汁**…酒かす (兵庫県産)
 - 1/28 (水)** ◆**フェジョアーダ**…姉妹都市ブラジルのクリチバ市の料理です。
◆**大根の变身サラダ**…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。
◆**たこのてんぷら**…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…な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



乳製品：



小麦：



えび:



かに：



そば：



落花生
(ピーナッツ)



くるみ:

