

学校給食献立表(北部学校給食センターA) 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)
献立	一正月献立一 ご飯 牛乳 具雑煮 さわらの照り焼き れんこんのきんぴら	ご飯 牛乳 はくさいのみそ汁 鶏肉の甘辛揚げ こまつなサラダ	パン 牛乳 コンソメスープ ポークチャップ じゃがいものマスタードソテー みかん	ご飯 牛乳 すまし汁 鶏肉のゆず香り焼き だいこんサラダ	パン 牛乳 はくさいスープ ドライカレー ごぼうサラダ	ご飯 牛乳 姫路おでん さばの竜田揚げ もやしのごま酢炒め
献立	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ もち ☐ だいこん ☐ にんじん ☐ 油揚げ ☐ ほうれんそう ☐ うすくちしょうゆ ☐ 塩 ☐ 削り節(だし) ☐ 昆布(だし)	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 ☐ 油揚げ ☐ はくさい ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ 葉ねぎ ☐ みそ ☐ 煮干し(だし)	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ チキンハム ☐ たまねぎ ☐ キャベツ ☐ エリンギ ☐ にんじん ☐ セロリ ☐ チキンスープ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ サラダ油	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 ☐ かまぼこ ☐ わかめ ☐ にんじん ☐ えのきたけ ☐ 葉ねぎ ☐ 塩 ☐ うすくちしょうゆ ☐ 削り節(だし) ☐ 昆布(だし)	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ 厚揚げ ☐ はくさい ☐ にんじん ☐ 葉ねぎ ☐ チキンスープ ☐ うすくちしょうゆ ☐ 塩 ☐ こしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ だいこん ☐ こんにゃく ☐ こんにゃく ☐ こんにゃく ☐ こんにゃく ☐ こんにゃく ☐ こんにゃく ☐ こんにゃく
立	☐ さわら ☐ 塩 ☐ 清酒 ☐ サラダ油 ☐ こいくちしょうゆ ☐ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ みりん ☐ でんぷん	☐ 鶏肉 ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ でんぷん ☐ 油 ☐ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ みりん	☐ 豚肉 ☐ たまねぎ ☐ グリンピース ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ にんにく ☐ トマトケチャップ ☐ ウスターソース ☐ でんぷん ☐ サラダ油	☐ 鶏肉 ☐ 清酒 ☐ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ ゆず果汁 ☐ みりん ☐ 塩	☐ 豚肉 ☐ たまねぎ ☐ しょうが ☐ にんにく ☐ ワイン風味調味料 ☐ カレー粉 ☐ トマトケチャップ ☐ ウスターソース ☐ 砂糖 ☐ でんぷん ☐ サラダ油 ☐ 塩 ☐ こしょう	☐ さば ☐ しょうが ☐ こいくちしょうゆ ☐ 清酒 ☐ でんぷん ☐ 油
材	☐ 鶏肉 ☐ れんこん ☐ にんじん ☐ しょうが ☐ サラダ油 ☐ 清酒 ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ みりん ☐ ごま油	☐ こまつな ☐ キャベツ ☐ 塩 ☐ まぐろ油漬け ☐ にんじん ☐ サラダドレッシング ☐ 米酢	☐ じゃがいも ☐ 塩 ☐ たまねぎ ☐ パプリカ ☐ 粒入りマスタード ☐ 米酢 ☐ こしょう ☐ サラダ油 ☐ みかん	☐ だいこん ☐ 塩 ☐ きゅうり ☐ にんじん ☐ チキンハム ☐ ごま ☐ サラダドレッシング ☐ こいくちしょうゆ ☐ こしょう	☐ ごぼう ☐ 米酢 ☐ ちりめんじゃこ ☐ にんじん ☐ ごま ☐ 砂糖 ☐ サラダドレッシング ☐ 白みそ ☐ うすくちしょうゆ	☐ もやし ☐ 塩 ☐ にら ☐ にんじん ☐ チキンハム ☐ 砂糖 ☐ うすくちしょうゆ ☐ 米酢 ☐ ごま ☐ サラダ油
料						
献立	一ひょうご安全の日一 一食育の日一 ご飯 牛乳 みそ汁 高野豆腐の揚げ煮 切り干しだいこんの炒めナムル	ご飯 牛乳 豚肉とだいこんのスープ エスニックチキン コーンキャベツ	ご飯 牛乳 かやくうどん わかさぎのねぎソースかけ 炒めナムル	パン 牛乳 卵スープ ハンバーグのれんこんソース ツナポテト	ご飯 牛乳 みそチゲ タッティギム ごぼうのごまソテー	パン 牛乳 ポークビーンズ ほっけのフライ はくさいのゆずサラダ
献立	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 ☐ 油揚げ ☐ わかめ ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ 葉ねぎ ☐ みそ ☐ 煮干し(だし)	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ だいこん ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ チンゲンサイ ☐ しょうが ☐ サラダ油 ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ うすくちしょうゆ ☐ チキンスープ	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ うどん ☐ はくさい ☐ にんじん ☐ 葉ねぎ ☐ 鶏肉 ☐ ししいたけ ☐ 砂糖 ☐ 清酒 ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ ☐ 削り節(だし)	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 鶏卵 ☐ 豚肉 ☐ にんじん ☐ キャベツ ☐ たまねぎ ☐ チキンスープ ☐ でんぷん ☐ 塩 ☐ こしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ 清酒 ☐ 豆腐 ☐ たまねぎ ☐ はくさいキムチ ☐ にんじん ☐ もやし ☐ にら ☐ サラダ油 ☐ みそ ☐ こいくちしょうゆ ☐ みりん ☐ ごま油 ☐ チキンスープ	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ ワイン風味調味料 ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ パセリ ☐ 大豆 ☐ トマトピューレ ☐ トマトケチャップ ☐ ウスターソース ☐ 砂糖 ☐ チキンスープ ☐ サラダ油 ☐ 塩 ☐ こしょう
立	☐ 高野豆腐 ☐ でんぷん ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ 油 ☐ 鶏肉 ☐ たまねぎ ☐ たけのこ ☐ しいたけ ☐ えだまめ ☐ 砂糖 ☐ こいくちしょうゆ ☐ うすくちしょうゆ ☐ みりん	☐ 鶏肉 ☐ サラダ油 ☐ にんにく ☐ ナンブラー ☐ 砂糖 ☐ 塩 ☐ 黒こしょう ☐ カレー粉	☐ わかさぎ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ でんぷん ☐ 油 ☐ 根深ねぎ ☐ サラダ油 ☐ みりん ☐ しょうが ☐ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖	☐ 鶏豚ハンバーグ ☐ たまねぎ ☐ れんこん ☐ サラダ油 ☐ トマトケチャップ ☐ とんかつソース ☐ 砂糖 ☐ みりん ☐ でんぷん ☐ じゃがいも ☐ 塩 ☐ にんじん ☐ まぐろ油漬け ☐ サラダドレッシング ☐ こしょう	☐ 鶏肉 ☐ にんにく ☐ こいくちしょうゆ ☐ 清酒 ☐ カイエんペーパー ☐ 塩 ☐ でんぷん ☐ 油	☐ ほっけフライ ☐ 油 ☐ チキンハム ☐ はくさい ☐ にんじん ☐ サラダ油 ☐ 米酢 ☐ うすくちしょうゆ ☐ ゆず果汁 ☐ こしょう
材	☐ まぐろ油漬け ☐ 切り干しだいこん ☐ にんじん ☐ にら ☐ 砂糖 ☐ こいくちしょうゆ ☐ うすくちしょうゆ ☐ みりん ☐ ごま油 ☐ ごま	☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ とうもろこし ☐ まぐろ油漬け ☐ チキンスープ ☐ 塩 ☐ こしょう	☐ こまつな ☐ もやし ☐ 塩 ☐ にんじん ☐ サラダ油 ☐ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ ごま油	☐ じゃがいも ☐ 塩 ☐ にんじん ☐ まぐろ油漬け ☐ サラダドレッシング ☐ こしょう	☐ ごぼう ☐ 米酢 ☐ にんじん ☐ まぐろ油漬け ☐ ごま ☐ うすくちしょうゆ ☐ サラダドレッシング ☐ 塩 ☐ サラダ油	☐ もやし ☐ 塩 ☐ にら ☐ にんじん ☐ チキンハム ☐ 砂糖 ☐ うすくちしょうゆ ☐ 米酢 ☐ ごま ☐ サラダ油
料						

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

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)		
献立	ご飯 牛乳 かす汁 淡路たまねぎコロッケ グリーンサラダ		根菜カレーライス 牛乳 じゃこ豆 野菜炒め		ご飯 牛乳 もち麦にゆづめん 鶏肉のゆず風味 うの花炒り		ご飯 牛乳 じゃぶ さばの有馬焼き ひじきとコーンの炒め煮		パン 牛乳 コーンスープ 白身魚のスパイス揚げ ほうれんそうと大豆のサラダ					
	☐ ご飯		☐ ご飯		☐ ご飯		☐ ご飯		☐ パン		☐ パン		☐ パン	
	☐ 牛乳		☐ 鶏肉 カレー粉		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳	
	☐ 豚肉 △ こんにゃく ○ さつま揚げ □ さといも △ だいこん △ ごぼう △ にんじん △ 葉ねぎ □ 酒かす うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 煮干し(だし)		☐ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ だいこん △ れんこん △ セロリ △ グリンピース △ しょうが △ にんにく △ サラダ油 △ 米粉 △ ガラムマサラ △ パプリカパウダー △ チキンスープ △ とんかつソース △ トマトケチャップ △ こいくちしょうゆ △ 塩		☐ もち麦そうめん △ たまねぎ △ かまぼこ ○ 油揚げ △ にんじん △ 葉ねぎ △ うすくちしょうゆ △ 昆布(だし) △ 削り節(だし)		☐ 鶏肉 塩 △ しょうゆ □ でんぶん □ 油 △ みりん △ こいくちしょうゆ △ うすくちしょうゆ △ 砂糖 △ ゆず果汁		☐ さば 清酒 △ サラダ油 △ うすくちしょうゆ △ みりん □ 砂糖 □ 山椒粉 □ でんぶん		☐ すけとうだら △ ワイン風調味料 △ 塩 △ しょうゆ △ サラダスパイス □ でんぶん □ 油		☐ すけとうだら △ ワイン風調味料 △ 塩 △ しょうゆ △ サラダスパイス □ でんぶん □ 油	
材料	☐ 淡路たまねぎコロッケ □ 油		☐ 牛乳		☐ 豚肉 うの花 △ こんにゃく △ にんじん △ しいたけ △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ □ 砂糖 □ みりん □ サラダ油 □ 削り節(だし)		☐ ひじき △ とうもろこし △ にんじん △ パーコン □ 砂糖 △ こいくちしょうゆ □ サラダ油		☐ ひじき △ とうもろこし △ にんじん △ パーコン □ 砂糖 △ こいくちしょうゆ □ サラダ油		☐ チキンハム ○ 大豆 □ ごま □ サラダドレッシング △ うすくちしょうゆ △ しょうゆ		☐ チキンハム ○ 大豆 □ ごま □ サラダドレッシング △ うすくちしょうゆ △ しょうゆ	
	☐ まぐろ油漬け △ キャベツ △ 塩 △ プロッコリー △ 米酢 □ 砂糖 □ サラダ油 △ しょうゆ		☐ 大豆 △ ちりめんじゃこ △ 砂糖 △ こいくちしょうゆ △ みりん		☐ 鶏肉 うの花 △ こんにゃく △ にんじん △ しいたけ △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ □ 砂糖 □ みりん □ サラダ油 □ 削り節(だし)		☐ ひじき △ とうもろこし △ にんじん △ パーコン □ 砂糖 △ こいくちしょうゆ □ サラダ油		☐ ひじき △ とうもろこし △ にんじん △ パーコン □ 砂糖 △ こいくちしょうゆ □ サラダ油		☐ チキンハム ○ 大豆 □ ごま □ サラダドレッシング △ うすくちしょうゆ △ しょうゆ		☐ チキンハム ○ 大豆 □ ごま □ サラダドレッシング △ うすくちしょうゆ △ しょうゆ	
	☐ 砂糖 □ サラダ油 △ しょうゆ		☐ 大豆 △ ちりめんじゃこ △ 砂糖 △ こいくちしょうゆ △ みりん		☐ 鶏肉 うの花 △ こんにゃく △ にんじん △ しいたけ △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ □ 砂糖 □ みりん □ サラダ油 □ 削り節(だし)		☐ ひじき △ とうもろこし △ にんじん △ パーコン □ 砂糖 △ こいくちしょうゆ □ サラダ油		☐ ひじき △ とうもろこし △ にんじん △ パーコン □ 砂糖 △ こいくちしょうゆ □ サラダ油		☐ チキンハム ○ 大豆 □ ごま □ サラダドレッシング △ うすくちしょうゆ △ しょうゆ		☐ チキンハム ○ 大豆 □ ごま □ サラダドレッシング △ うすくちしょうゆ △ しょうゆ	
	☐ 砂糖 □ サラダ油 △ しょうゆ		☐ 大豆 △ ちりめんじゃこ △ 砂糖 △ こいくちしょうゆ △ みりん		☐ 鶏肉 うの花 △ こんにゃく △ にんじん △ しいたけ △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ □ 砂糖 □ みりん □ サラダ油 □ 削り節(だし)		☐ ひじき △ とうもろこし △ にんじん △ パーコン □ 砂糖 △ こいくちしょうゆ □ サラダ油		☐ ひじき △ とうもろこし △ にんじん △ パーコン □ 砂糖 △ こいくちしょうゆ □ サラダ油		☐ チキンハム ○ 大豆 □ ごま □ サラダドレッシング △ うすくちしょうゆ △ しょうゆ		☐ チキンハム ○ 大豆 □ ごま □ サラダドレッシング △ うすくちしょうゆ △ しょうゆ	
料	☐ 砂糖 □ サラダ油 △ しょうゆ		☐ 大豆 △ ちりめんじゃこ △ 砂糖 △ こいくちしょうゆ △ みりん		☐ 鶏肉 うの花 △ こんにゃく △ にんじん △ しいたけ △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ □ 砂糖 □ みりん □ サラダ油 □ 削り節(だし)		☐ ひじき △ とうもろこし △ にんじん △ パーコン □ 砂糖 △ こいくちしょうゆ □ サラダ油		☐ ひじき △ とうもろこし △ にんじん △ パーコン □ 砂糖 △ こいくちしょうゆ □ サラダ油		☐ チキンハム ○ 大豆 □ ごま □ サラダドレッシング △ うすくちしょうゆ △ しょうゆ		☐ チキンハム ○ 大豆 □ ごま □ サラダドレッシング △ うすくちしょうゆ △ しょうゆ	
	☐ 砂糖 □ サラダ油 △ しょうゆ		☐ 大豆 △ ちりめんじゃこ △ 砂糖 △ こいくちしょうゆ △ みりん		☐ 鶏肉 うの花 △ こんにゃく △ にんじん △ しいたけ △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ □ 砂糖 □ みりん □ サラダ油 □ 削り節(だし)		☐ ひじき △ とうもろこし △ にんじん △ パーコン □ 砂糖 △ こいくちしょうゆ □ サラダ油		☐ ひじき △ とうもろこし △ にんじん △ パーコン □ 砂糖 △ こいくちしょうゆ □ サラダ油		☐ チキンハム ○ 大豆 □ ごま □ サラダドレッシング △ うすくちしょうゆ △ しょうゆ		☐ チキンハム ○ 大豆 □ ごま □ サラダドレッシング △ うすくちしょうゆ △ しょうゆ	
	☐ 砂糖 □ サラダ油 △ しょうゆ		☐ 大豆 △ ちりめんじゃこ △ 砂糖 △ こいくちしょうゆ △ みりん		☐ 鶏肉 うの花 △ こんにゃく △ にんじん △ しいたけ △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ □ 砂糖 □ みりん □ サラダ油 □ 削り節(だし)		☐ ひじき △ とうもろこし △ にんじん △ パーコン □ 砂糖 △ こいくちしょうゆ □ サラダ油		☐ ひじき △ とうもろこし △ にんじん △ パーコン □ 砂糖 △ こいくちしょうゆ □ サラダ油		☐ チキンハム ○ 大豆 □ ごま □ サラダドレッシング △ うすくちしょうゆ △ しょうゆ		☐ チキンハム ○ 大豆 □ ごま □ サラダドレッシング △ うすくちしょうゆ △ しょうゆ	
	☐ 砂糖 □ サラダ油 △ しょうゆ		☐ 大豆 △ ちりめんじゃこ △ 砂糖 △ こいくちしょうゆ △ みりん		☐ 鶏肉 うの花 △ こんにゃく △ にんじん △ しいたけ △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ □ 砂糖 □ みりん □ サラダ油 □ 削り節(だし)		☐ ひじき △ とうもろこし △ にんじん △ パーコン □ 砂糖 △ こいくちしょうゆ □ サラダ油		☐ ひじき △ とうもろこし △ にんじん △ パーコン □ 砂糖 △ こいくちしょうゆ □ サラダ油		☐ チキンハム ○ 大豆 □ ごま □ サラダドレッシング △ うすくちしょうゆ △ しょうゆ		☐ チキンハム ○ 大豆 □ ごま □ サラダドレッシング △ うすくちしょうゆ △ しょうゆ	

1月平均 栄養量 (中学校)		
エネルギー		735kcal
たんぱく質		29.6g
脂質		29.2%
カルシウム		340mg
鉄		2.5mg
ビタミン	A	257μgRAE
	B1	0.44mg
	B2	0.54mg
	C	27mg
食塩相当量		3.3g
食物繊維		6.2g
マグネシウム		101mg
亜鉛		3.4mg

1月24日~30日は 全国学校給食週間 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日から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) ◆ポークビーンズ(兵庫県産大豆)
◆はくさいのゆずサラダ(姫路市安富産ゆず)
- 1/27(月) ◆かす汁(兵庫県産酒かす)
◆淡路たまねぎコロッケ(淡路島産たまねぎ)
- 1/28(火) ◆根菜カレー(姫路市産れんこん)
- 1/29(水) ◆もち麦にゆづめん(福崎町産もち麦そうめん)
◆うの花炒り(兵庫県産うの花)
◆鶏肉のゆず風味(姫路市安富産ゆず)
- 1/30(木) ◆じゃぶ(兵庫県新温泉町の郷土料理)
◆さばの有馬焼き

