

学校給食献立表(北部学校給食センターA) 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)
献立	一正月献立ー ご飯 牛乳 みそ雑煮 ぶりの照り焼き 筑前煮	パン 牛乳 クリームシチュー ハンバーグのソース焼き はくさいとじゃこの炒め物	根菜カレーライス 牛乳 クーブリチー もやしのごま酢炒め	パン 牛乳 イタリアンスパゲティ ポテトささみカツ コーンサラダ	ご飯 牛乳 豆腐汁 さわらの天ぷら マー婆ーだいこん
献立	□ ご飯 ○ 牛乳 □ もち △ だいこん △ にんじん ○ 油揚げ △ 葉ねぎ ○ みそ 削り節(だし) 昆布(だし)	□ パン ○ 牛乳 ○ 鶏肉 □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ セロリ △ パセリ □ バター □ 米粉 ○ 脱脂粉乳 チキンスープ 塩 こしょう	□ ご飯 ○ 鶏肉 □ カレー粉 △ 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 バブリカパウダー 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 みりん 塩 こしょう	□ パン ○ 牛乳 □ スパゲティ ○ サラダ油 △ 豚肉 △ たまねぎ △ にんじん △ エリンギ △ ピーマン トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース こしょう	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ 豆腐 ○ 油揚げ ○ わかめ △ しいたけ △ にんじん △ たまねぎ △ 葉ねぎ △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ 削り節(だし)
献立	○ ぶり(下味付き) △ こいくちしょうゆ △ うすくちしょうゆ □ 砂糖 ○ みりん □ でんぶん	○ 鶏豚ハンバーグ トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース 砂糖 みりん □ でんぶん	○ 牛乳 ○ 豚肉 ○ 油揚げ ○ 昆布 △ しいたけ □ サラダ油 △ こいくちしょうゆ △ みりん □ 砂糖	○ ささみカツ ○ 油 △ キャベツ △ 塩 △ にんじん △ とうもろこし ○ まぐろ油漬け △ 米酢 △ 砂糖 △ ごま油 △ うすくちしょうゆ △ こしょう	○ さわら 清酒 塩 こしょう □ 天ぷら粉 ○ 油 ○ 豚肉 △ だいこん △ 根深ねぎ △ ににく △ しょうが △ トウバンジヤン △ オイスターソース △ ごま油 ○ 豆みそ ○ 砂糖 △ こいくちしょうゆ ○ サラダ油 ○ でんぶん
材料	○ 鶏肉 △ こんにゃく △ にんじん △ ごぼう △ れんこん △ えだまめ □ サラダ油 □ 砂糖 △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ ○ みりん 削り節(だし)	△ はくさい △ こまつな △ 塩 △ にんじん ○ ちりめんじゃこ △ うすくちしょうゆ □ 砂糖 △ 米酢 □ サラダ油 □ ごま油	△ 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 □ ごま油 △ サラダ油		
	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)
献立	一ひょうご安全の日ー わかめご飯 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	一食育の日ー ご飯 牛乳 かす汁 ちくわのモロヘイヤ揚げ こまつなとれんこんのサラダ	他人丼 牛乳 さといもコロッケ はくさいとじゃこのサラダ	パン 牛乳 えびチャウダー 揚げさばのマリネ コーンキャベツ	ご飯 牛乳 カレーうどん 鶏肉の照り焼き ひじきの五目煮
献立	□ ご飯 ○ わかめ ○ 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 △ こんにゃく △ にんじん △ さといも △ だいこん △ ごぼう △ にんじん △ 葉ねぎ □ 酒かず	□ ご飯 ○ 鶏卵 ○ 牛肉 △ たまねぎ △ こんにゃく △ にんじん △ だいこん △ 葉ねぎ □ 砂糖 ○ みりん □ でんぶん	□ パン ○ 牛乳 ○ ベーコン △ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ パセリ ○ えび ○ サラダ油 ○ バター ○ 米粉 ○ 脱脂粉乳 ○ チキンスープ ○ コーンクリーム ○ 塩 △ こしょう	□ ご飯 ○ 牛乳 ○ うどん ○ 豚肉 ○ 油揚げ △ たまねぎ △ にんじん △ 葉ねぎ ○ カレー粉 ○ カレールウ △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ ○ みりん △ 塩 ○ でんぶん △ 削り節(だし)
献立	○ 高野豆腐 ○ でんぶん ○ 塩 △ こしょう □ 油 ○ 豚肉 △ たまねぎ △ 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	○ ちくわ △ モロヘイヤ △ 塩 □ 天ぷら粉 □ 油	△ はくさい △ ほうれんそう △ 塩 ○ にんじん ○ ちりめんじゃこ △ うすくちしょうゆ □ 砂糖 △ 米酢 □ サラダ油 □ ごま油	○ さば ○ 塩 △ こしょう ○ でんぶん ○ 油 ○ たまねぎ △ レモン果汁 △ うすくちしょうゆ ○ みりん △ 砂糖	○ 鶏肉 △ こいくちしょうゆ △ うすくちしょうゆ ○ 砂糖 ○ みりん ○ ひじき ○ ちくわ △ にんじん △ えだまめ △ こいくちしょうゆ △ うすくちしょうゆ ○ 砂糖 ○ みりん ○ サラダ油
材料	△ 切り干しだいこん △ にんじん △ にら △ 根深ねぎ □ 砂糖 △ こいくちしょうゆ △ うすくちしょうゆ ○ みりん □ ごま油	△ こまつな △ れんこん △ 米酢 △ にんじん ○ ごま □ サラダドレッシング △ うすくちしょうゆ △ こしょう			

○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(北部学校給食センターA) 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)	
献 立	パン 牛乳 コンソメスープ たらのレモン風味 ブロッコリーのソテー		ご飯 牛乳 姫路おでん ぼらのから揚げ はくさいのゆずサラダ		ご飯 牛乳 トック タッカルビ 炒めナムル		ご飯 牛乳 タイピーエン きびなごフライ れんこんのきんぴら		ご飯 牛乳 石狩汁 鶏肉のザンギ グリーンサラダ		パン 牛乳 フェジョアーダ たらのクリスピーカツ 青菜炒め	
献 立  材 料	<input type="checkbox"/> パン		<input type="checkbox"/> ご飯		<input type="checkbox"/> ご飯		<input type="checkbox"/> ご飯		<input type="checkbox"/> ご飯		<input type="checkbox"/> パン	
	<input type="checkbox"/> 牛乳		<input type="checkbox"/> 牛乳		<input type="checkbox"/> 牛乳		<input type="checkbox"/> 牛乳		<input type="checkbox"/> 牛乳		<input type="checkbox"/> 牛乳	
	<input type="radio"/> ポークフランク		<input type="radio"/> だいこん		<input type="radio"/> トック		<input type="radio"/> 豚肉		<input type="radio"/> さけポール		<input type="radio"/> 白いんげん豆	
	<input type="radio"/> たまねぎ		<input type="radio"/> こんにゃく		<input type="radio"/> ○牛肉		<input type="radio"/> △きくらげ		<input type="radio"/> ○豆腐		<input type="radio"/> △たまねぎ	
	<input type="radio"/> じゃがいも		<input type="radio"/> にんじん		<input type="radio"/> ○鶏卵		<input type="radio"/> △にんじん		<input type="radio"/> △だいこん		<input type="radio"/> △にんじん	
	<input type="radio"/> エリンギ		<input type="radio"/> ○大津産れんこん入りつくね		<input type="radio"/> △しうが		<input type="radio"/> △たまねぎ		<input type="radio"/> ○じゃがいも		<input type="radio"/> ○ポークフランク	
	<input type="radio"/> にんじん		<input type="radio"/> △じゃがいも		<input type="radio"/> △たけのこ		<input type="radio"/> △たまねぎ		<input type="radio"/> △根深ねぎ		<input type="radio"/> △じゃがいも	
	<input type="radio"/> セロリ		<input type="radio"/> ○厚揚げ		<input type="radio"/> △にんじん		<input type="radio"/> △はくさい		<input type="radio"/> ○みそ		<input type="radio"/> △根深ねぎ	
	<input type="radio"/> パセリ		<input type="radio"/> □砂糖		<input type="radio"/> △葉ねぎ		<input type="radio"/> △はるさめ		<input type="radio"/> □白みそ		<input type="radio"/> △葉ねぎ	
	<input type="radio"/> チキンスープ		<input type="radio"/> △うすくちしようゆ		<input type="radio"/> △サラダ油		<input type="radio"/> △ちくわ		<input type="radio"/> □バター		<input type="radio"/> △うすくちしようゆ	
献 立  材 料	<input type="radio"/> 塩		<input type="radio"/> △こいくちしようゆ		<input type="radio"/> △チキンスープ		<input type="radio"/> △清酒		<input type="radio"/> △うすくちしようゆ		<input type="radio"/> △白いんげん豆	
	<input type="radio"/> こしょう		<input type="radio"/> △こいくちしようゆ		<input type="radio"/> △塩		<input type="radio"/> △塩		<input type="radio"/> ○根深ねぎ		<input type="radio"/> △たまねぎ	
	<input type="checkbox"/> サラダ油		<input type="radio"/> △みりん		<input type="radio"/> △みりん		<input type="radio"/> △ちくわ		<input type="radio"/> ○白みそ		<input type="radio"/> △にんじん	
	<input type="radio"/> ホキ		<input type="radio"/> △しょうが		<input type="radio"/> ○鶏肉		<input type="radio"/> △はるさめ		<input type="radio"/> □バター		<input type="radio"/> △白いんげん豆	
	<input type="radio"/> 塩		<input type="radio"/> △削り節(だし)		<input type="radio"/> △じやがいも		<input type="radio"/> △うすくちしようゆ		<input type="radio"/> △うすくちしようゆ		<input type="radio"/> ○豆乳	
	<input type="radio"/> こしょう		<input type="radio"/> △ぼら(から揚げ用)		<input type="radio"/> △にら		<input type="radio"/> △オイスター		<input type="radio"/> ○根深ねぎ		<input type="radio"/> △にんじん	
	<input type="checkbox"/> でんぶん		<input type="checkbox"/> 油		<input type="radio"/> △キャベツ		<input type="radio"/> △ソース		<input type="radio"/> ○みそ		<input type="radio"/> △根深ねぎ	
	<input type="radio"/> 油		<input type="radio"/> ○ポークハム		<input type="radio"/> △ごま油		<input type="radio"/> △ごま油		<input type="radio"/> ○根深ねぎ		<input type="radio"/> △豆乳	
	<input type="radio"/> みりん		<input type="radio"/> △はくさい		<input type="radio"/> △サラダ油		<input type="radio"/> △サラダ油		<input type="radio"/> ○みそ		<input type="radio"/> △根深ねぎ	
	<input type="radio"/> こいくちしようゆ		<input type="radio"/> △塩		<input type="radio"/> △米酢		<input type="radio"/> △ごま油		<input type="radio"/> ○根深ねぎ		<input type="radio"/> △豆乳	
献 立  材 料	<input type="radio"/> うすくちしようゆ		<input type="radio"/> △にんじん		<input type="radio"/> △砂糖		<input type="radio"/> △ごま油		<input type="radio"/> ○根深ねぎ		<input type="radio"/> △根深ねぎ	
	<input type="checkbox"/> 砂糖		<input type="radio"/> △レモン果汁		<input type="radio"/> △サラダ油		<input type="radio"/> △ごま油		<input type="radio"/> ○根深ねぎ		<input type="radio"/> △豆乳	
	<input type="radio"/> △レモン果汁		<input type="radio"/> △うすくちしようゆ		<input type="radio"/> △米酢		<input type="radio"/> △ごま油		<input type="radio"/> ○根深ねぎ		<input type="radio"/> △根深ねぎ	
	<input type="radio"/> 塩		<input type="radio"/> △チキンハム		<input type="radio"/> △ゆず果汁		<input type="radio"/> △ごま油		<input type="radio"/> ○根深ねぎ		<input type="radio"/> △豆乳	
	<input type="radio"/> こしょう		<input type="radio"/> △うすくちしようゆ		<input type="radio"/> △ごま油		<input type="radio"/> △ごま油		<input type="radio"/> ○根深ねぎ		<input type="radio"/> △豆乳	
	<input type="checkbox"/> サラダ油		<input type="radio"/> △チキンハム		<input type="radio"/> △ごま油		<input type="radio"/> △ごま油		<input type="radio"/> ○根深ねぎ		<input type="radio"/> △豆乳	
	<input type="radio"/> チキンハム		<input type="radio"/> △うすくちしようゆ		<input type="radio"/> △ごま油		<input type="radio"/> △ごま油		<input type="radio"/> ○根深ねぎ		<input type="radio"/> △豆乳	
	<input type="radio"/> うすくちしようゆ		<input type="radio"/> △こしょう		<input type="radio"/> △ごま油		<input type="radio"/> △ごま油		<input type="radio"/> ○根深ねぎ		<input type="radio"/> △豆乳	
	<input type="radio"/> こしょう		<input type="radio"/> △サラダ油		<input type="radio"/> △ごま油		<input type="radio"/> △ごま油		<input type="radio"/> ○根深ねぎ		<input type="radio"/> △豆乳	
	<input type="radio"/> サラダ油		<input type="radio"/> △チキンハム		<input type="radio"/> △ごま油		<input type="radio"/> △ごま油		<input type="radio"/> ○根深ねぎ		<input type="radio"/> △豆乳	

1月平均 栄養量 (中学校)		
エネルギー	746kcal	
たんぱく質	29.7g	
脂質	27.5%	
カルシウム	341mg	
鉄	2.5mg	
ビタミン	A	267 $\mu$ gRAE
	B1	0.44mg
	B2	0.59mg
	C	30mg
食塩相当量	3.5g	
食物繊維	6.6g	
マグネシウム	95mg	
亜鉛	3.4mg	

# 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

立 獻

北部学校給食センターでは、兵庫県や姫路市の特産物を生かした献立、日本各地の郷土料理や世界の料理を取り入れています。

詳しくは「盛りつけ表&ひとくちメモ」でお知らせします。

- 1/26(月) 〈兵庫県〉 兵庫県や姫路市の特産物を使った献立です。  
◆姫路おでん(大津れんこん入り鶏つくね) ◆ばらのから揚げ(兵庫県産ばら)  
◆はくさいのゆずサラダ(姫路市安富町産ゆず)

1/27(火) 〈韓国〉 姫路市の姉妹都市があります。  
◆トック ◆タッカルビ ◆炒めナムル

1/28(水) 〈熊本県〉  
◆タイピーエン

1/29(木) 〈北海道〉  
◆石狩汁 ◆鶏肉のザンギ

1/30(金) 〈ブラジル〉 姫路市の姉妹都市があります。  
◆フェジョアーダ



○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: 