

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	-正月献立-			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 クービリチー 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 マーボーだいこん						
	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> もち <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> 油揚げ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> みそ 削り節(だし) 昆布(だし) <input type="radio"/> ぶり(下味付き) こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> えだまめ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 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)	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="radio"/> 脱脂粉乳 チキンスープ 塩 こしょう <input type="radio"/> 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	<input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> こまつな 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ちりめんじゃこ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 米酢 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 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 グリーンピース 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 みりん 塩 こしょう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 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 <input type="triangle-up"/> 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	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ 塩 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> 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 <input type="radio"/> ささみカツ <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> キャベツ 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> まぐろ油漬け 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま油 うすくちしょうゆ こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> 油揚げ <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節(だし) <input type="radio"/> さわら 清酒 塩 こしょう <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが トウバンジャン オイスターソース ごま油 <input type="checkbox"/> 豆みそ <input type="checkbox"/> 砂糖 こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> でんぷん													
献立	-ひょうご安全の日-			-一食育の日-			他人丼			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						
	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 油揚げ わかめ じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ みそ 煮干し(だし) <input type="radio"/> 高野豆腐 <input type="checkbox"/> でんぷん 塩 こしょう 油 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> えだまめ <input type="checkbox"/> 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん <input type="triangle-up"/> 切り干しだいこん にんじん にら 根深ねぎ <input type="checkbox"/> 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> さといも <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> 酒かす うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 煮干し(だし) <input type="radio"/> ちくわ <input type="triangle-up"/> モロヘイヤ 塩 <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> こまつな 塩 <input type="triangle-up"/> れんこん 米酢 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング うすくちしょうゆ こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 鶏卵 <input type="radio"/> 牛肉 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> さといもコロッケ <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> ほうれんそう 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ちりめんじゃこ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 米酢 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="radio"/> えび <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="radio"/> 脱脂粉乳 チキンスープ コーンクリーム 塩 こしょう <input type="radio"/> さば 塩 こしょう でんぷん 油 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> レモン果汁 うすくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="triangle-up"/> キャベツ にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし チキンハム チキンスープ 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> 油揚げ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ カレー粉 <input type="checkbox"/> 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 でんぷん 削り節(だし) <input type="radio"/> 鶏肉 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="radio"/> ひじき <input type="radio"/> ちくわ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えだまめ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> サラダ油														

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 たらこのレモン風味 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 フェジョアータ たらこのクリスピー揚げ 青菜炒め
献立	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ポークフランク <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> エリンギ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> セロリ <input type="triangle"/> パセリ チキンスープ 塩 こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> 大津産れんこん入りつくね <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん しょうが 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> トック <input type="radio"/> 牛肉 <input type="radio"/> 鶏卵 <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> サラダ油 チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にら <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> サラダ油 チキンスープ みりん うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 コチジャン 塩 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> もやし 塩 <input type="triangle"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダ油 うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 ごま油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle"/> きくらげ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> はるさめ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> しょうが チキンスープ 清酒 塩 こしょう うすくちしょうゆ オイスターソース ごま油 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> きびなごフライ <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle"/> れんこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 清酒 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> さけボール <input type="radio"/> 豆腐 <input type="triangle"/> だいこん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 根深ねぎ <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> 白みそ <input type="checkbox"/> バター うすくちしょうゆ 削り節(だし) <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく うすくちしょうゆ 清酒 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> チキンハム <input type="triangle"/> キャベツ 塩 <input type="triangle"/> ブロッコリー 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 白いんげん豆 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> ポークフランク <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダ油 チキンスープ ウスターソース トマトケチャップ <input type="checkbox"/> 砂糖 ワイン風調味料 塩 こしょう <input type="radio"/> たらクリスピー <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle"/> こまつな 塩 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="radio"/> チキンハム <input type="checkbox"/> サラダ油 こしょう <input type="checkbox"/> 砂糖
材料	<input type="checkbox"/> ホキ 塩 こしょう でんぷん <input type="checkbox"/> 油 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="triangle"/> レモン果汁 <input type="triangle"/> ブロッコリー <input type="triangle"/> キャベツ 塩 <input type="radio"/> チキンハム うすくちしょうゆ こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="radio"/> ぼらの(から揚げ用) <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle"/> はくさい 塩 <input type="triangle"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダ油 米酢 うすくちしょうゆ ゆず果汁 こしょう				
料						

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	267μgRAE
	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

献立

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) ◆ぼらのから揚げ(兵庫県産ぼら)
◆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。
◆フェジョアータ

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・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: