

	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)
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	なかよしパン 牛乳 コンソメスープ にこみハンバーグ キャンディチーズ	ごはん 牛乳 かきたまじる にらじゃが やさしいため	ごはん 牛乳 やさいのうまに もやしのごまあえ ひじきのふりかけ	ごはん 牛乳 みそラーメン ごまザンギ のりのつくだに	パン 牛乳 コーンスープ ドライカレー みかん
こんだてざいりょう	☐ ごはん	☐ パン	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ パン
	☒ 牛乳	☒ 牛乳	☒ 牛乳	☒ 牛乳	☒ 牛乳	☒ 牛乳
	☐ しらたまもち	☐ ベーコン	☐ とうふ	☐ ぶたにく	☐ ちゅうかそば	☐ ベーコン
	☐ けいにく	☐ かぶ	☐ にんじん	☐ がんもどき	☐ ぶたにく	☐ にんじん
	☐ にんじん	☐ にんじん	☐ はねぎ	☐ にんじん	☐ にんじん	☐ たまねぎ
	☐ とうふ	☐ キャベツ	☐ わかめ	☐ たまねぎ	☐ もやし	☐ じゃがいも
	☐ はくさい	☐ たまねぎ	☐ たまご	☐ じゃがいも	☐ しなちく	☐ とうもろこし
	☐ みつば	☐ さやいんげん	☐ うすくちしょうゆ	☐ えだまめ	☐ はくさい	☐ コーンペースト
	☐ うすくちしょうゆ	☐ セロリ	☐ こいくちしょうゆ	☐ たけのこ	☐ はねぎ	☐ パセリ
	☐ しお	☐ しょうが	☐ けすりぶし(だし)	☐ しょうが	☐ いか	☐ サラダあぶら
こんだてざいりょう	☐ けんぷ(だし)	☐ ポークスープ	☐ でんぷん	☐ うすくちしょうゆ	☐ あかみそ	☐ しお
	☐ れんこん	☐ しお	☐ じゃがいも	☐ こいくちしょうゆ	☐ うすくちしょうゆ	☐ こしょう
	☐ ちりめんじゃこ	☐ しょう	☐ あぶら	☐ ごまあぶら	☐ チキンスープ	☐ ポークスープ
	☐ ごぼう	☐ しょう	☐ ぶたにく	☐ さとう	☐ コーンスターチ	☐ めん
	☐ しお	☐ たまねぎ	☐ にら	☐ ほうれんそう	☐ しお	☐ ぎゅうにく
	☐ てんぷらこ	☐ サラダあぶら	☐ サラダあぶら	☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	☐ こしょう	☐ とりレバー
	☐ あぶら	☐ しめじ	☐ こいくちしょうゆ	☐ ごま	☐ けいにく	☐ たまねぎ
	☐ くらめ	☐ トマトケチャップ	☐ みりん	☐ こいくちしょうゆ	☐ しょうが	☐ セロリ
		☐ ウスターソース	☐ でんぷん	☐ ひじき	☐ にんにく	☐ にんじん
		☐ さとう	☐ ベーコン	☐ きくらげ	☐ うすくちしょうゆ	☐ しょうが
こんだてざいりょう	☐ でんぷん	☐ キャンディチーズ	☐ にんじん	☐ かつおぶし	☐ せいしゆ	☐ サラダあぶら
			☐ きくらげ	☐ ごま	☐ しお	☐ トマトケチャップ
			☐ にら	☐ さとう	☐ ごま	☐ ウスターソース
			☐ もやし	☐ こいくちしょうゆ	☐ でんぷん	☐ カレーこ
			☐ サラダあぶら	☐ みりん	☐ あぶら	☐ ワインぶちょうみりょう
			☐ しお		☐ のりのつくだに	☐ にんにく
			☐ こしょう			☐ しお
			☐ こいくちしょうゆ			☐ こしょう
						☐ ポークスープ
						☐ みかん
	1月17日(金)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)
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 かんぱつのみそしる ひじきとうもろこしのいために あぶらみそ さつまいもスティック	ーしょくいくのひー ごはん 牛乳 いそかじる ごもくにまめ もやしのごますいため	パン 牛乳 イタリアンスパゲティ ベジタブルフリッター(こめこ) チョコクリーム	おやこんぶり 牛乳 きゅうりのすのもの たくあんのごまあえ	ごはん 牛乳 みそチゲ ナムル こまつなとれんこんのソテー	わかめごはん 牛乳 じゃぶ いかにてんぷら れんこんのきんぴら
こんだてざいりょう	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ パン	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ ごはん
	☒ 牛乳	☒ 牛乳	☒ 牛乳	☒ 牛乳	☒ 牛乳	☒ 牛乳
	☐ きりぼしだいこん	☐ たまねぎ	☐ スパゲティ	☐ しいたけ	☐ ぶたにく	☐ けいにく
	☐ こやどうふ	☐ にんじん	☐ ベーコン	☐ たまねぎ	☐ せいしゆ	☐ せいしゆ
	☐ わかめ	☐ あおさのり	☐ たまねぎ	☐ にんじん	☐ とうふ	☐ サラダあぶら
	☐ しいたけ	☐ こんぶ	☐ にんじん	☐ はねぎ	☐ たまねぎ	☐ とうふ
	☐ みそ	☐ かまぼこ	☐ しめじ	☐ たまご	☐ はくさいキムチ	☐ こんにゃく
	☐ みりん	☐ あぶらあげ	☐ パセリ	☐ さとう	☐ にんじん	☐ しお
	☐ にぼし(だし)	☐ えのきたけ	☐ サラダあぶら	☐ みりん	☐ にら	☐ にんじん
		☐ うすくちしょうゆ	☐ トマトケチャップ	☐ うすくちしょうゆ	☐ サラダあぶら	☐ たまねぎ
こんだてざいりょう	☐ ひじき	☐ こいくちしょうゆ	☐ ちゅうのうソース	☐ こいくちしょうゆ	☐ みそ	☐ はくさい
	☐ とうもろこし	☐ けすりぶし(だし)	☐ しお	☐ けすりぶし(だし)	☐ みりん	☐ ごぼう
	☐ にんじん		☐ こしょう	☐ でんぷん	☐ ごまあぶら	☐ いわつねぎ
	☐ ベーコン	☐ だいず	☐ じゃがいも	☐ 牛乳	☐ ポークスープ	☐ さとう
	☐ さとう	☐ ぎゅうにく	☐ たまねぎ	☐ きゅうり	☐ うすくちしょうゆ	☐ うすくちしょうゆ
	☐ こいくちしょうゆ	☐ ごぼう	☐ にんじん	☐ しお	☐ もやし	☐ いか
	☐ サラダあぶら	☐ たけのこ	☐ にんじん	☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	☐ ほうれんそう	☐ しお
		☐ にんじん	☐ さやいんげん	☐ わかめ	☐ にんじん	☐ こしょう
		☐ れんこん	☐ ポークウィンナー	☐ ごま	☐ ごま	☐ こむぎこ
		☐ こんにゃく	☐ しお	☐ こめす	☐ こいくちしょうゆ	☐ てんぷらこ
こんだてざいりょう	☐ ぶたにく	☐ さとう	☐ てんぷらこ(こめこ)	☐ さとう	☐ さとう	☐ あぶら
	☐ にら	☐ うすくちしょうゆ	☐ コーングリッツ	☐ うすくちしょうゆ	☐ ごまあぶら	☐ ベーコン
	☐ うのはな	☐ こいくちしょうゆ	☐ あぶら	☐ たくあん	☐ こまつな	☐ れんこん
	☐ しょうが		☐ チョコクリーム	☐ ごま	☐ れんこん	☐ さやいんげん
	☐ サラダあぶら	☐ もやし		☐ こいくちしょうゆ	☐ しめじ	☐ ちくわ
	☐ ごまあぶら	☐ にら			☐ ごまあぶら	☐ サラダあぶら
	☐ せいしゆ	☐ にんじん			☐ しお	☐ こいくちしょうゆ
	☐ みりん	☐ とうもろこし			☐ こしょう	☐ さとう
	☐ さとう	☐ さとう			☐ うすくちしょうゆ	☐ ごま
	☐ あかみそ	☐ うすくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ	☐ ごまあぶら
こんだてざいりょう	☐ こいくちしょうゆ	☐ こめす				
	☐ さつまいもスティック	☐ サラダあぶら				

	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)	1月平均 栄養量 (中学校)	
こんだて	ごはん 牛乳 ひねおでん ひねどりのゆずソー そばろ	パン(ひょうごけんさんごむぎ) 牛乳 フェジョアータ キャベツのあまずいため けいにくのバジルやき	ごはん 牛乳 ばちじる れんこんのおかかこ ひじきのあぶらいため	こんさいカレー(こめこもちむぎごはん) 牛乳 こまつなサラダ ヨーグルト	ごはん 牛乳 とうもろこしのスープ すぶた あつあげのチリソース		
こんだてざいりょう	☐ ごはん	☐ パン	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ ごはん	エネルギー 746kcal	
	☐ 牛乳	☐ 牛乳	☐ 牛乳	☐ 牛乳	☐ 牛乳	たんぱく質 27.6g	
	☒ こんにやく	☐ しろいんげん	☐ ばち	☐ もちむぎ	☐ とうもろこし	脂質 29.5%	
	☐ しお	☒ たまねぎ	☐ あぶらあげ	☐ ぶたにく	☒ たまご	カルシウム 341mg	
	☐ うすらたまご	☒ にんじん	☐ たまねぎ	☐ じゃがいも	☒ たまねぎ	鉄 2.4mg	
	☐ さつまあげ	☒ にんじん	☐ にんじん	☐ たまねぎ	☒ えのきだけ	ビタミン A 260μgRAE B1 0.44mg B2 0.51mg C 23mg	
	☐ じゃがいも	☐ ベーコン	☐ にんじん	☐ だいにん	☒ パセリ		
	☒ だいにん	☐ じゃがいも	☐ しいたけ	☐ れんこん	☒ チキンスープ		
	☐ れんこん	☒ パセリ	☐ はねぎ	☐ セロリ	☒ でんぶん		
	☐ あつあげ	☐ サラダあぶら	☐ うすくちしょうゆ	☐ しょうが	☒ うすくちしょうゆ		

献立紹介

作ってみませんか?

ー1月21日(火)ー

新献立

給食では、米粉のてんぷら粉を使用しています。

ベジタブルフリッター(米粉)

材料 5人分 分量(g)

じゃがいも 50
たまねぎ 50
にんじん 25
さやいんげん 25
ウイナー 50
塩 1
てんぷら粉(米粉) 50
コーングリッツ 25
水 60
揚げ油 適量

【作り方】

①じゃがいもは短冊切り、たまねぎ、にんじんはせん切りにする。
②ウイナーは輪切り、さやいんげんは2~3cmに切る。
③てんぷら粉を水で溶き、塩とコーングリッツを混ぜる。
④③に①②を入れて混ぜ、油で揚げる。

コーングリッツとはとうもろこしを乾燥し、皮と胚芽を取り除いて、あらびきにしたものです。ご家庭ではコーンフレークを細かく砕いたもので代用できます。

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~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

姫路市では、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を取り入れています。

1/24(金) ◆じゃぶ…岩津ねぎ(兵庫県産) 兵庫県新温泉町の郷土料理です。
1/27(月) ◆姫路おでん…れんこん(姫路市産)、淡路産たまねぎ入り天
うす味で煮込んだおでんに「しょうがしょうゆ」をかけて食べます。
◆ひねどりのゆずソー…ひねどり(兵庫県産)、ゆず果汁(姫路市産)
1/28(火) ◆パン(兵庫県産小麦)…兵庫県産の小麦を100%使用しています。
◆フェジョアータ…姉妹都市ブラジルのクリチバ市の料理です。
1/29(水) ◆ばち汁…ばち(兵庫県産) 「揖保乃糸ばち」の入った播州地方の郷土料理です。
◆れんこんのおかか煮…れんこん(姫路市産)
1/30(木) ◆もちむぎごはん…もちむぎ(福岡市産)
◆根菜カレー(米粉)…れんこん(姫路市産)
◆こまつなサラダ…小松菜(姫路市産)

○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: