










	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 みそぞうに れんこんのかきあげ くろめ			ポークカレー(こめこ) 牛乳 パンパンジー とうにゅうパンナコッタ			パン 牛乳 ほうれんそうのスープ にこみハンバーグ かくチーズ			ごはん 牛乳 カムジャタン いかのてんぷら れんこんのきんぴら			ぶたどん 牛乳 はくさいのごまあえ きんぴらごぼう		
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> パン			<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> ごはん		
	<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳		
	<input type="checkbox"/> もち			<input type="checkbox"/> ぶたにく			<input type="checkbox"/> たまねぎ			<input type="checkbox"/> ぶたにく			<input type="checkbox"/> ぶたにく		
	<input type="checkbox"/> だいこん			<input type="checkbox"/> じゃがいも			<input type="checkbox"/> ほうれんそう			<input type="checkbox"/> せいしゅ			<input type="checkbox"/> たまねぎ		
	<input type="checkbox"/> にんじん			<input type="checkbox"/> たまねぎ			<input type="checkbox"/> ベーコン			<input type="checkbox"/> じゃがいも			<input type="checkbox"/> たけのこ		
	<input type="checkbox"/> あぶらあげ			<input type="checkbox"/> にんじん			<input type="checkbox"/> たまねぎ			<input type="checkbox"/> にんじん			<input type="checkbox"/> にんじん		
	<input type="checkbox"/> けいにく			<input type="checkbox"/> しょうが			<input type="checkbox"/> にんじん			<input type="checkbox"/> たけのこ			<input type="checkbox"/> はねぎ		
	<input type="checkbox"/> はねぎ			<input type="checkbox"/> にんにく			<input type="checkbox"/> とうふ			<input type="checkbox"/> にら			<input type="checkbox"/> さとう		
	<input type="checkbox"/> みそ			<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="checkbox"/> はるさめ			<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="checkbox"/> みりん		
	<input type="checkbox"/> こんぶ(だし)			<input type="checkbox"/> ポークスープ			<input type="checkbox"/> チキンスープ			<input type="checkbox"/> にんにく			<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ		
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)			<input type="checkbox"/> トマトケチャップ			<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ		
	<input type="checkbox"/> れんこん			<input type="checkbox"/> カレーこ			<input type="checkbox"/> こしょう			<input type="checkbox"/> コチュジャン			<input type="checkbox"/> しお		
	<input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ			<input type="checkbox"/> ガラムマサラ			<input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬき)			<input type="checkbox"/> いかにしお			<input type="checkbox"/> しょうが		
	<input type="checkbox"/> ごぼう			<input type="checkbox"/> パプリカ			<input type="checkbox"/> たまねぎ			<input type="checkbox"/> こしょう			<input type="checkbox"/> こむぎこ		
	<input type="checkbox"/> しお			<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="checkbox"/> てんぷらこ			<input type="checkbox"/> てんぷらこ		
	<input type="checkbox"/> てんぷらこ			<input type="checkbox"/> こめこ			<input type="checkbox"/> しめじ			<input type="checkbox"/> あぶら			<input type="checkbox"/> さとう		
	<input type="checkbox"/> あぶら			<input type="checkbox"/> こしょう			<input type="checkbox"/> トマトケチャップ			<input type="checkbox"/> べーコン			<input type="checkbox"/> れんこん		
	<input type="checkbox"/> くるめ			<input type="checkbox"/> 牛乳			<input type="checkbox"/> ウスターソース			<input type="checkbox"/> れんこん			<input type="checkbox"/> こんにゃく		
				<input type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ			<input type="checkbox"/> さとう			<input type="checkbox"/> こんにゃく			<input type="checkbox"/> しお		
				<input type="checkbox"/> きゅうり			<input type="checkbox"/> でんぶん			<input type="checkbox"/> こんにゃく			<input type="checkbox"/> にんじん		
こんだてざいりょう				<input type="checkbox"/> しお			<input type="checkbox"/> かくチーズ			<input type="checkbox"/> れんこん			<input type="checkbox"/> ごまあえ		
				<input type="checkbox"/> キャベツ						<input type="checkbox"/> こんにゃく			<input type="checkbox"/> にんじん		
				<input type="checkbox"/> ごま						<input type="checkbox"/> しお			<input type="checkbox"/> ごまあぶら		
				<input type="checkbox"/> りんごす						<input type="checkbox"/> えだまめ			<input type="checkbox"/> さとう		
				<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ						<input type="checkbox"/> ちくわ			<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ		
				<input type="checkbox"/> さとう						<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="checkbox"/> みりん		
				<input type="checkbox"/> ごまあぶら						<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> さとう		
				<input type="checkbox"/> とうにゅうパンナコッタ						<input type="checkbox"/> みりん			<input type="checkbox"/> ごま		
										<input type="checkbox"/> ごま					
										<input type="checkbox"/> ごまあぶら					
	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 ごはん 牛乳 ばちじる れんこんとけいにくのあまからに キャベツのあますいため			パン 牛乳 ポークシチュー(こめこ) ツナサラダ マーマレード			ごはん 牛乳 のっぺいじる さばのみそに たくあん			パン 牛乳 しあわせのいしのスープ きりぼしだいこんのサラダ ウィンナーのケチャップいため りんごジャム		
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> パン			<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> パン		
	<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳		
	<input type="checkbox"/> きりぼしだいこん			<input type="checkbox"/> ばち			<input type="checkbox"/> ぶたにく			<input type="checkbox"/> とうふ			<input type="checkbox"/> つくね		
	<input type="checkbox"/> こうやどうふ			<input type="checkbox"/> あぶらあげ			<input type="checkbox"/> あかワイン			<input type="checkbox"/> さといも			<input type="checkbox"/> たまねぎ		
	<input type="checkbox"/> わかめ			<input type="checkbox"/> たまねぎ			<input type="checkbox"/> たまねぎ			<input type="checkbox"/> こんにゃく			<input type="checkbox"/> にんじん		
	<input type="checkbox"/> しいたけ			<input type="checkbox"/> にんじん			<input type="checkbox"/> にんじん			<input type="checkbox"/> しお			<input type="checkbox"/> じゃがいも		
	<input type="checkbox"/> みそ			<input type="checkbox"/> しいたけ			<input type="checkbox"/> じゃがいも			<input type="checkbox"/> にんじん			<input type="checkbox"/> にんにく		
	<input type="checkbox"/> みりん			<input type="checkbox"/> はねぎ			<input type="checkbox"/> グリンピース			<input type="checkbox"/> だいこん			<input type="checkbox"/> オリーブオイル		
	<input type="checkbox"/> にぼし(だし)			<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="checkbox"/> ごぼう			<input type="checkbox"/> ポークスープ		
				<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> トマトピューレ			<input type="checkbox"/> はねぎ			<input type="checkbox"/> しお		
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ひじき			<input type="checkbox"/> けいにく			<input type="checkbox"/> トマトケチャップ			<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> こしょう		
	<input type="checkbox"/> とうもろこし			<input type="checkbox"/> しょうが			<input type="checkbox"/> ウスターソース			<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)			<input type="checkbox"/> オレガノ		
	<input type="checkbox"/> にんじん			<input type="checkbox"/> でんぶん			<input type="checkbox"/> さとう			<input type="checkbox"/> こんぶ(だし)			<input type="checkbox"/> きりぼしだいこん		
	<input type="checkbox"/> ベーコン			<input type="checkbox"/> れんこん			<input type="checkbox"/> ポークスープ			<input type="checkbox"/> でんぶん			<input type="checkbox"/> にんじん		
	<input type="checkbox"/> さとう			<input type="checkbox"/> さつまいも			<input type="checkbox"/> こめこ						<input type="checkbox"/> きゅうり		
	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> あぶら			<input type="checkbox"/> バター						<input type="checkbox"/> しお		
	<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="checkbox"/> にんじん			<input type="checkbox"/> しお			<input type="checkbox"/> さとう			<input type="checkbox"/> ポークハム		
				<input type="checkbox"/> えだまめ			<input type="checkbox"/> こしょう			<input type="checkbox"/> あかみそ			<input type="checkbox"/> ごま		
				<input type="checkbox"/> さとう			<input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ)			<input type="checkbox"/> しょうが			<input type="checkbox"/> こめす		
				<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> キャベツ			<input type="checkbox"/> さとう			<input type="checkbox"/> さとう		
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> みかん			<input type="checkbox"/> ごま			<input type="checkbox"/> にんじん			<input type="checkbox"/> あかみそ			<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ		
				<input type="checkbox"/> キャベツ			<input type="checkbox"/> りんごす			<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> ごまあぶら		
				<input type="checkbox"/> にんじん			<input type="checkbox"/> さとう			<input type="checkbox"/> みりん			<input type="checkbox"/> ポークウィンナー		
				<input type="checkbox"/> ベーコン			<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="checkbox"/> せいしゅ			<input type="checkbox"/> たまねぎ		
				<input type="checkbox"/> こめす			<input type="checkbox"/> サラダドレッシング			<input type="checkbox"/> たくあん			<input type="checkbox"/> にんじん		
				<input type="checkbox"/> しお			<input type="checkbox"/> しお						<input type="checkbox"/> ピーマン		
				<input type="checkbox"/> ごまあぶら			<input type="checkbox"/> マーマレード						<input type="checkbox"/> サラダあぶら		
													<input type="checkbox"/> トマトケチャップ		
													<input type="checkbox"/> ウスターソース		
													<input type="checkbox"/> カレーこ		
こんだてざいりょう				<input type="checkbox"/> りんごジャム									<input type="checkbox"/> りんごジャム		

姫路市教育委員会

1月平均
栄養量
(中学校)

エネルギー

746kcal

たんぱく質

27.6g

脂質

28.9%

カルシウム

339mg

鉄

2.4mg

ビタミン

A

232μgRAE

B1

0.46mg

B2

0.50mg

C

24mg

食塩相当量

2.8g

食物繊維

5.1g

マグネシウム

92mg

亜鉛

3.3mg

1月24日～30日は

全国学校給食週間

です!

●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。

1/26(月) ◆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。
◆こまつなとれんこんのソテー…れんこん(姫路市産)


1/27(火) ◆トック…韓国の雑煮のような料理です。
◆ひねどりの炒めもの…ひねどり(兵庫県産)







1/28(水) ◆かす汁…酒かす(兵庫県産)

1/29(木) ◆パン(兵庫県産小麦)…兵庫県産の小麦を100%使用しています。
◆チリコンカン…大豆(兵庫県産)

1/30(金) ◆姫路おでん…れんこん(姫路市産)、れんこん入りつくね(姫路市産れんこん)
うす味で煮込んだおでんに「しょうがじょうゆ」をかけて食べます。

知っていますか?
学校給食の歴史



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: 