

学校給食献立表(南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 みそ雑煮 さわらのゆず風味 筑前煮	ご飯 牛乳 白菜スープ とり天 炒めなます	パン 牛乳 野菜シチュー フランクフルトのソース焼き こまつナサラダ	ご飯 牛乳 はるさめスープ 白身魚のチリソース ひじきの油炒め みかん	パン 牛乳 コンソメスープ 揚げ鶏のプロバンス風 コーンサラダ	親子丼 牛乳 じゃこ豆 もやしの炒めサラダ
献立	☐ ご飯 ☐ 牛乳	☐ ご飯 ☐ 牛乳	☐ パン ☐ 牛乳	☐ ご飯 ☐ 牛乳	☐ パン ☐ 牛乳	☐ ご飯 ☐ 鶏卵
献立	☐ 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)	☐ 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	☐ 鶏肉 ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ エリンギ ☐ とうもろこし ☐ コーンクリーム ☐ ブロッコリー ☐ サラダ油 ☐ 米粉 ☐ 豆乳 ☐ チキンスープ ☐ 塩 ☐ こしょう	☐ 豚肉 ☐ はるさめ ☐ しいたけ ☐ チンゲンサイ ☐ にんじん ☐ えのきたけ ☐ チキンスープ ☐ うすくちしょうゆ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ ごま油 ☐ でんぷん	☐ ベーコン ☐ たまねぎ ☐ じゃがいも ☐ エリンギ ☐ にんじん ☐ セロリ ☐ パセリ ☐ チキンスープ ☐ 塩 ☐ こしょう	☐ 鶏肉 ☐ 鶏卵 ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ 葉ねぎ ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ みりん ☐ でんぷん ☐ 削り節(だし)
献立	☐ さわら ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ でんぷん ☐ 油 ☐ こいくちしょうゆ ☐ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ ゆず果汁 ☐ みりん	☐ 鶏肉 ☐ しょうが ☐ にんにく ☐ うすくちしょうゆ ☐ 清酒 ☐ 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油	☐ じゃがいも ☐ とうもろこし ☐ 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 ☐ でんぷん	☐ ホキ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ でんぷん ☐ 油 ☐ 根深ねぎ ☐ しょうが ☐ にんにく ☐ トマトケチャップ ☐ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ トウモロコシ ☐ 清酒 ☐ サラダ油	☐ 鶏肉 ☐ でんぷん ☐ 油 ☐ たまねぎ ☐ にんにく ☐ サラダ油 ☐ トマト ☐ トマトピューレ ☐ パジャルペースト ☐ 砂糖 ☐ 塩 ☐ こしょう	☐ 大豆 ☐ かえりちりめん ☐ 砂糖 ☐ こいくちしょうゆ ☐ みりん ☐ ごま
献立	☐ 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)	☐ だいこん ☐ れんこん ☐ にんじん ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 ☐ うすくちしょうゆ ☐ 米酢 ☐ ごま	☐ じゃがいも ☐ とうもろこし ☐ キャベツ ☐ まぐろ油漬け ☐ にんじん ☐ サラダレッシング ☐ 米酢 ☐ 辛子粉 ☐ 塩	☐ ひじき ☐ にんじん ☐ 油揚げ ☐ 鶏肉 ☐ こんにゃく ☐ えだまめ ☐ サラダ油 ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ ☐ みかん	☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ とうもろこし ☐ チキンハム ☐ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ ごま油 ☐ うすくちしょうゆ ☐ 塩 ☐ こしょう	☐ もやし ☐ こまつな ☐ にんじん ☐ ポークハム ☐ うすくちしょうゆ ☐ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 ☐ 塩
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 切り干し大根のごま和え	ご飯 牛乳 磯香汁 さばのゆず香り焼き 中華風サラダ	ご飯 牛乳 姫路おでん ハンバーグの照り焼き 白菜のごま和え	パン 牛乳 カイン・ザウ 白身魚のバーベキューソース キャベツの甘酢炒め	ご飯 牛乳 かやくうどん いわしフライ ナムル	パン 牛乳 きのこのクリームスープ 肉だんごのケチャップ炒め じゃがいものマスタードソーテ
献立	☐ ご飯 ☐ 牛乳	☐ ご飯 ☐ 牛乳	☐ ご飯 ☐ 牛乳	☐ パン ☐ 牛乳	☐ ご飯 ☐ 牛乳	☐ パン ☐ 牛乳
献立	☐ 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)	☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ 昆布 ☐ 厚揚げ ☐ 葉ねぎ ☐ えのきたけ ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ ☐ 削り節(だし)	☐ だいこん ☐ こんにゃく ☐ にんじん ☐ 大津産れんこん入つくね ☐ じゃがいも ☐ 厚揚げ ☐ 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)	☐ 豚肉 ☐ サラダ油 ☐ もやし ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ チンゲンサイ ☐ チキンスープ ☐ ナンブラー ☐ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ 塩 ☐ こしょう	☐ うどん ☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ 葉ねぎ ☐ エリンギ ☐ パセリ ☐ 鶏肉 ☐ 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)	☐ 鶏肉 ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ しめじ ☐ エリンギ ☐ パセリ ☐ チキンスープ ☐ 脱脂粉乳 ☐ 米粉 ☐ パター ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ サラダ油
献立	☐ 高野豆腐 ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ 油 ☐ 豚肉 ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ 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 ☐ でんぷん	☐ さば ☐ 塩 ☐ 清酒 ☐ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ ゆず果汁 ☐ みりん ☐ でんぷん ☐ はるさめ ☐ チキンハム ☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ きゅうり ☐ 塩 ☐ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ うすくちしょうゆ ☐ ごま油	☐ 鶏豚ハンバーグ ☐ こいくちしょうゆ ☐ うすくちしょうゆ ☐ みりん ☐ でんぷん ☐ はくさい ☐ こまつな ☐ 塩 ☐ ささみ油漬け ☐ ごま ☐ うすくちしょうゆ	☐ ホキ ☐ フイン風味調味料 ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ でんぷん ☐ 油 ☐ 根深ねぎ ☐ しょうが ☐ にんにく ☐ 砂糖 ☐ こいくちしょうゆ ☐ みりん ☐ キャベツ ☐ にんじん ☐ ベーコン ☐ サラダ油 ☐ 米酢 ☐ 砂糖 ☐ 塩 ☐ ごま油	☐ いわしのカリカリフライ ☐ もやし ☐ ほうれんそう ☐ 塩 ☐ にんじん ☐ ごま ☐ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ ごま油	☐ つくね ☐ でんぷん ☐ 油 ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ ビーマン ☐ サラダ油 ☐ トマトケチャップ ☐ ウスターソース ☐ カレー粉 ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ オリーブ油

学校給食献立表(南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 鶏肉の有馬焼き 五目煮豆		ご飯 牛乳 スープカレー ほっけフライ コーンキャベツ		ご飯 牛乳 スーミータン ホイコーロウ パンパンジー		ご飯 牛乳 のっぺい汁 あじの香味揚げ じゃがいものきんぴら		パン 牛乳 オニオンスープ 鶏肉のハーブ揚げ ひじきスパゲティ					
	☐ ご飯		☐ ご飯		☐ ご飯		☐ ご飯		☐ パン		☐ パン		☐ パン	
	☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳	
	☐ 豚肉 ☐ さといも ☐ 油揚げ <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ ☐ 酒かす ☐ みそ うすくちしょうゆ 煮干し(だし)		☐ 鶏肉 ☐ 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"/> セロリ <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> トマト チキンスープ こいくちしょうゆ みりん カレー粉 バジル 塩 こしょう サラダ油		☐ 鶏卵 <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> コーンクリーム <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう でんぶん ☐ 豚肉 <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="triangle-up"/> パプリカ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく ☐ みそ デンメンジャン こいくちしょうゆ でんぶん サラダ油 ごま油		☐ 豚肉 厚揚げ <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごぼう <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 みりん でんぶん 削り節(だし) 昆布(だし)		☐ ひね鶏 ☐ サラダ油 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> パセリ チキンスープ 塩 こしょう		☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> にんにく 塩 こしょう サラダスパイス パセリ バジル ワイン風調味料 オリーブ油 ☐ でんぶん ☐ 油		☐ スパゲティ 塩 ☐ ベーコン <input type="triangle-up"/> ひじき <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> ピーマン 平天 サラダ油 砂糖 うすくちしょうゆ	
	☐ 鶏肉 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉		<input type="triangle-up"/> 鶏肉 うすくちしょうゆ みりん カレー粉 バジル 塩 こしょう サラダ油		☐ 鶏肉 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉		☐ あじ 塩 ☐ でんぶん ☐ 油 <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 清酒 ごま		☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> グリンピース ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 塩 サラダ油		☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> グリンピース ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 塩 サラダ油		☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> グリンピース ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 塩 サラダ油	
材料	☐ 大豆 ☐ 牛肉 <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにゃく ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ		☐ 大豆 ☐ 牛肉 <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにゃく ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ		☐ 大豆 ☐ 牛肉 <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにゃく ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ		☐ 大豆 ☐ 牛肉 <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにゃく ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ		☐ 大豆 ☐ 牛肉 <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにゃく ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ		☐ 大豆 ☐ 牛肉 <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにゃく ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ		☐ 大豆 ☐ 牛肉 <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにゃく ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	
	☐ 鶏肉 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉		☐ 鶏肉 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉		☐ 鶏肉 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉		☐ 鶏肉 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉		☐ 鶏肉 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉		☐ 鶏肉 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉		☐ 鶏肉 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉	
	☐ 鶏肉 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉		☐ 鶏肉 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉		☐ 鶏肉 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉		☐ 鶏肉 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉		☐ 鶏肉 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉		☐ 鶏肉 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉		☐ 鶏肉 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉	
	☐ 鶏肉 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉		☐ 鶏肉 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉		☐ 鶏肉 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉		☐ 鶏肉 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉		☐ 鶏肉 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉		☐ 鶏肉 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉		☐ 鶏肉 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉	
	☐ 鶏肉 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉		☐ 鶏肉 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉		☐ 鶏肉 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉		☐ 鶏肉 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉		☐ 鶏肉 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉		☐ 鶏肉 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉		☐ 鶏肉 うすくちしょうゆ みりん 清酒 山椒粉	
1月平均 栄養量 (中学校)			1月平均 栄養量 (中学校)			1月平均 栄養量 (中学校)			1月平均 栄養量 (中学校)			1月平均 栄養量 (中学校)		
エネルギー			741kcal			741kcal			741kcal			741kcal		
たんぱく質			30.0g			30.0g			30.0g			30.0g		
脂質			28.7%			28.7%			28.7%			28.7%		
カルシウム			343mg			343mg			343mg			343mg		
鉄			2.7mg			2.7mg			2.7mg			2.7mg		
ビタミン	A	282μgRAE	ビタミン	A	282μgRAE	ビタミン	A	282μgRAE	ビタミン	A	282μgRAE	ビタミン	A	282μgRAE
	B1	0.43mg		B1	0.43mg		B1	0.43mg		B1	0.43mg		B1	0.43mg
	B2	0.57mg		B2	0.57mg		B2	0.57mg		B2	0.57mg		B2	0.57mg
	C	28mg		C	28mg		C	28mg		C	28mg		C	28mg
食塩相当量			3.0g			3.0g			3.0g			3.0g		
食物繊維			5.8g			5.8g			5.8g			5.8g		
マグネシウム			95mg			95mg			95mg			95mg		
亜鉛			3.2mg			3.2mg			3.2mg			3.2mg		

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~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

南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。

1/24(金)

フィンランド

肉だんご「リハブツラ」は家庭料理として、よく食べられています。

1/27(月)

兵庫県

兵庫県産の食材を使った献立です。
かす汁(灘の酒かす)・大豆(兵庫県産)・れんこん(姫路市大津区産)

1/28(火)

北海道

「スープカレー」はスプーンにのせたご飯をカレーに
ひたして食べるのが本場の食べ方です。

1/29(水)

中国

「スーミータン」は中国語で「スーミー」はとうもろこし、
「タン」はスープで、中華風コーンスープを意味します。

1/30(木)

長崎県

「あじの香味揚げ」長崎県はあじの漁獲量が全国1位です。

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~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)

フィンランド

肉だんご「リハプッラ」は家庭料理として、よく食べられています。

1/27(月)

兵庫県

兵庫県産の食材を使った献立です。
かす汁(灘の酒かす)・大豆(兵庫県産)・れんこん(姫路市大津区産)

1/28(火)

北海道

「スープカレー」はスプーンにのせたご飯をカレーに
ひたして食べるのが本場の食べ方です。

1/29(水)

中国

「スーミータン」は中国語で「スーミー」はとうもろこし、
「タン」はスープで、中華風コーンスープを意味します。

1/30(木)

長崎県

「あじの香味揚げ」長崎県はあじの漁獲量が全国1位です。