

学校給食献立表(南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			パン 牛乳 豆乳スープ ドライカレー ジャーマンポテト			ご飯 牛乳 けんちんうどん じゃこ豆 キャベツとハムのサラダ			パン 牛乳 ミネストローネ 鶏肉のエスニック揚げ ごぼうサラダ			他人丼 牛乳 焼きさばのみそだれ 野菜炒め		
	ご飯 牛乳 みそ雑煮 さわらの幽庵がけ 筑前煮														
献立	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ もち <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 油揚げ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ ☐ みそ 削り節(だし) 昆布(だし) ☐ さわら 清酒 塩 ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ みりん <input type="triangle-up"/> ゆず果汁 ☐ でんぶん ☐ 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 ☐ 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)			☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> えだまめ <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ サラダ油 チキンスープ ☐ 豆乳 みそ 塩 こしょう うすくちしょうゆ ☐ 豚肉 たまねぎ 大豆 しょうが にんにく ワイン風調味料 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース ☐ 砂糖 ☐ でんぶん ☐ サラダ油 塩 こしょう ☐ じゃがいも たまねぎ ベーコン パセリ サラダ油 塩 こしょう			☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ うどん 鶏肉 油揚げ だいこん さといも ごぼう にんにく こんにゃく しいたけ 根深ねぎ ごま油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 塩 削り節(だし) ☐ 大豆 かえりちりめん ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ みりん ☐ サラダ油 ☐ ごま ☐ チキンハム <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん 米酢 砂糖 サラダ油 塩 こしょう			☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん マカロニ エリンギ セロリ にんにく サラダ油 トマト トマトピューレ トマトケチャップ ☐ 砂糖 塩 こしょう バジルペースト チキンスープ <input type="triangle-up"/> 鶏肉 にんにく ナンブラー ☐ 砂糖 塩 黒こしょう カレー粉 でんぶん 油 ☐ チキンハム <input type="triangle-up"/> ごぼう 米酢 にんじん ごま 砂糖 サラダドレッシング 白みそ うすくちしょうゆ 塩			☐ ご飯 ☐ 鶏卵 <input type="triangle-up"/> 豚肉 <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 ☐ 砂糖 みりん でんぶん ☐ 牛乳 ☐ さば 塩 しょうが ☐ 砂糖 みそ こいくちしょうゆ みりん 清酒 ☐ でんぶん ☐ ベーコン <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> もやし ☐ サラダ油 塩 こしょう こいくちしょうゆ		
献立	ーひょうご安全の日ー			ー食育の日ー			チキンカレーライス 牛乳 れんこんのかき揚げ コーンキャベツ			パン 牛乳 ボンレ ハンバーグのソース焼き ツナポテト			ご飯 牛乳 磯香汁 鶏肉の和風から揚げ 中華風サラダ		
	いりこ菜めし 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 のっぺい汁 あじの竜田揚げ 小松菜と大豆のサラダ											
献立	☐ ご飯 ☐ ごま ☐ ちりめんじゃこ <input type="triangle-up"/> ひろしまな ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 油揚げ わかめ ☐ じゃがいも 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) ☐ 高野豆腐 塩 こしょう ☐ 油 <input type="triangle-up"/> 豚肉 たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> 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 でんぶん ☐ 切り干し大根 ごまつな 塩 ☐ ごま うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 米酢			☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 厚揚げ ☐ さといも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> しめじ <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) ☐ あじ <input type="triangle-up"/> しょうが こいくちしょうゆ 清酒 ☐ でんぶん ☐ 油 <input type="triangle-up"/> ごまつな <input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ チキンハム ☐ 大豆 ☐ ごま ☐ サラダドレッシング うすくちしょうゆ 塩 こしょう			☐ ご飯 ☐ 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"/> グリンピース しょうが にんにく サラダ油 米粉 カレー粉 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 ☐ 牛乳 <input type="triangle-up"/> れんこん たまねぎ かえりちりめん ☐ 天ぷら粉 塩 油 <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> 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			☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> パセリ ローリエ ☐ サラダ油 チキンスープ 塩 こしょう ☐ 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 ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ まぐろ油漬け ☐ サラダドレッシング 塩 こしょう			☐ ご飯 ☐ 牛乳 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ 昆布 ☐ かまぼこ 油揚げ 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> 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) ☐ 鶏肉 <input type="triangle-up"/> にんにく ☐ 砂糖 こいくちしょうゆ 清酒 こしょう 一味唐辛子 ☐ でんぶん ☐ 油 ☐ はるさめ ☐ チキンハム ☐ キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きゅうり 塩 米酢 ☐ 砂糖 うすくちしょうゆ ☐ ごま油 ☐ ごま		

学校給食献立表(南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 白菜のクリーム煮 ウインナーのケチャップ炒め ごまドレッシング和え	ご飯 牛乳 タイピーエン きびなごフライ 炒めなます みかん	ご飯 牛乳 かす汁 ちくわのモロヘイヤ揚げ 五目煮豆	ご飯 牛乳 トック タッカルビ ナムル	キムタクご飯 牛乳 具だくさんみそ汁 キャベツの甘酢炒め	パン 牛乳 フェジョアード たらりのクリスピー揚げ 小松菜のサラダ
献立	☐ パン ☐ 牛乳 ☒ はくさい ☒ 鶏肉 ☒ にんじん ☒ たまねぎ ☒ かぶ ☐ サラダ油 ☐ 米粉 ☐ バター ☐ 牛乳 ☐ ウイン風味調味料 ☐ チキンスープ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ パセリ	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☒ にんじん ☒ たまねぎ ☒ はくさい ☒ たけのこ ☐ はるさめ ☐ 葉ねぎ ☒ 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 ☐ サラダ油 ☐ でんぷん ☐ きびなごフライ ☒ 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 ☒ みかん	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ さといも ☐ 油揚げ ☒ だいこん ☒ にんじん ☒ 葉ねぎ ☐ 酒かす ☐ みそ ☐ うすくちしょうゆ ☐ 煮干し(だし) ☐ ちくわ ☒ モロヘイヤ ☐ 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油 ☐ 大豆 ☒ 鶏肉 ☒ ごぼう ☒ たけのこ ☒ にんじん ☒ こんにゃく ☐ 砂糖 ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ トック ☐ 豚肉 ☐ 鶏卵 ☒ しょうが ☒ はくさい ☒ たけのこ ☒ にんじん ☒ 葉ねぎ ☐ サラダ油 ☐ チキンスープ ☐ うすくちしょうゆ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ 鶏肉 ☒ キャベツ ☒ じゃがいも ☒ にら ☒ たまねぎ ☒ しょうが ☒ にんにく ☒ サラダ油 ☒ みりん ☐ うすくちしょうゆ ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん ☒ 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	☐ ご飯 ☐ 豚肉 ☒ はくさいキムチ ☒ たくあん ☒ 根深ねぎ ☒ にら ☐ ごま油 ☐ こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☒ みりん ☐ 牛乳 ☐ 鶏つくね ☐ 豆腐 ☐ 油揚げ ☐ わかめ ☐ じゃがいも ☒ だいこん ☒ にんじん ☒ 葉ねぎ ☐ みそ ☐ 煮干し(だし) ☒ キャベツ ☒ にんじん ☐ チキンハム ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 ☐ 塩 ☐ ごま油	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 白いんげん豆 ☒ たまねぎ ☒ にんじん ☐ ポークフランク ☐ じゃがいも ☒ パセリ ☐ 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 ☐ 砂糖 ☐ カレー粉 ☐ でんぷん ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ タラクリスピー ☐ 油 ☒ こまつな ☒ キャベツ ☐ ささみ油漬け ☒ にんじん ☐ サラダドレッシング ☐ 米酢 ☐ 辛子粉 ☐ 塩
材料	☐ ポークフランク ☒ 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 ☐ 砂糖 ☐ カレー粉 ☐ でんぷん ☐ 塩 ☐ こしょう	☐ ごま油 ☐ サラダ油 ☐ でんぷん ☐ きびなごフライ ☒ 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 ☒ みかん	☐ 天ぷら粉 ☐ 油 ☐ 大豆 ☒ 鶏肉 ☒ ごぼう ☒ たけのこ ☒ にんじん ☒ 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 ☒ キャベツ ☒ じゃがいも ☒ にら ☒ たまねぎ ☒ しょうが ☒ にんにく ☒ サラダ油 ☒ みりん ☐ うすくちしょうゆ ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ でんぷん ☒ 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	☐ 鶏つくね ☐ 豆腐 ☐ 油揚げ ☐ わかめ ☐ じゃがいも ☒ だいこん ☒ にんじん ☒ 葉ねぎ ☐ みそ ☐ 煮干し(だし) ☒ キャベツ ☒ にんじん ☐ チキンハム ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 ☐ 塩 ☐ ごま油	☐ タラクリスピー ☐ 油 ☒ こまつな ☒ キャベツ ☐ ささみ油漬け ☒ にんじん ☐ サラダドレッシング ☐ 米酢 ☐ 辛子粉 ☐ 塩

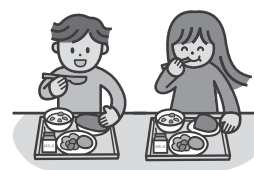
1月24日~30日は全国学校給食週間です! 知っていますか? 学校給食の歴史

- 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。

- 1/26(月) 熊本県 「タイピーエン」 熊本県の郷土料理です。
- 1/27(火) 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)・ちくわのモロヘイヤ揚げ(上郡町産モロヘイヤ)・五目煮豆(兵庫県産大豆)
- 1/28(水) 韓国 「トック」 韓国のもちが入った雑煮です。
- 1/29(木) 長野県 「キムタクご飯」 キムチとたくあんを一緒に炒めた、長野県塩尻市で人気の給食献立です。
ごはんに入れて食べましょう。
- 1/30(金) ブラジル 「フェジョアード」 ブラジルの代表的な料理です。



1月平均栄養量 (中学校)		
エネルギー		740kcal
たんぱく質		28.9g
脂質		28.0%
カルシウム		338mg
鉄		2.8mg
ビタミン	A	259μgRAE
	B1	0.48mg
	B2	0.55mg
	C	29mg
食塩相当量		3.2g
食物繊維		6.7g
マグネシウム		97mg
亜鉛		3.3mg