

学校給食献立表(南部学校給食センターB) 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)
<b>献立</b>	-正月献立-	パン 牛乳 豆乳スープ ドライカレー ポテトサラダ	ご飯 牛乳 けんちんうどん <b>じゃこ豆</b> キャベツとハムのソテー	パン 牛乳 ミネストローネ エスニックチキン ごぼうのごまソテー	<b>他人丼</b> 牛乳 揚げさばのみそだれ もやしの辛子和え
<b>献立材料</b>	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> もち <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> 油揚げ <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> みそ <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> 昆布(だし)  <input type="radio"/> さわら <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう  <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="triangle"/> ゆず果汁 <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぶん  <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> れんこん <input type="triangle"/> えだまめ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="triangle"/> えだまめ <input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="radio"/> 豆乳 <input type="radio"/> みそ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ  <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="radio"/> 大豆 <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう  <input type="checkbox"/> ジャガイモ <input type="triangle"/> きゅうり <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="triangle"/> だいこん <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="triangle"/> しいたけ <input type="checkbox"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 削り節(だし)  <input type="radio"/> 大豆 <input type="checkbox"/> かえりちりめん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="triangle"/> じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="checkbox"/> マクロニ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> チキンスープ  <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle"/> にんにく <input type="checkbox"/> ナンブラー <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 黒こしょう <input type="checkbox"/> カレー粉  <input type="radio"/> チキンハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 米酢 <input type="triangle"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング	<b>他人丼</b> 牛乳 揚げさばのみそだれ もやしの辛子和え  <input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 鶏卵 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> 葉ねぎ <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"/> 砂糖 <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぶん  <input type="radio"/> 牛乳  <input type="radio"/> さば <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle"/> しょうが <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="radio"/> みそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> でんぶん  <input type="triangle"/> きゅうり <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> にんじん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="radio"/> 辛子粉 <input type="checkbox"/> 塩

	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)
<b>献 立</b>	<b>一ひょうご安全の日ー</b> 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	<b>一食育の日ー</b> ご飯 牛乳 のっぺい汁 あじの照り焼き 小松菜と大豆のソテー	チキンカレーライス 牛乳 れんこんのかき揚げ コーンサラダ	パン 牛乳 ポンレ ハンバーグのソース焼き ツナポテト	ご飯 牛乳 磯香汁 鶏肉の漬け焼き ごぼうの炒め物
<b>献 立 材 料</b>	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> ごま <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="triangle"/> ひろしまな  <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"/> じやかいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> うすくちしようゆ <input type="triangle"/> こいくちしようゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 削り節(だし)  <input type="radio"/> 高野豆腐 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しいたけ <input type="triangle"/> えだまめ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="triangle"/> こいくちしようゆ <input type="triangle"/> うすくちしようゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぶん  <input type="triangle"/> 切り干し大根 <input type="triangle"/> こまつな <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしようゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 米酢	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳  <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> さといも <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしようゆ <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 削り節(だし)  <input type="radio"/> あじ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ <input type="checkbox"/> うすくちしようゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> でんぶん  <input type="triangle"/> こまつな <input type="triangle"/> キャベツ <input type="radio"/> チキンハム <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> うすくちしようゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> バブリカパウダー <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう  <input type="radio"/> 牛乳  <input type="triangle"/> れんこん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="radio"/> かえりちりめん <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳  <input type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> ににく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> ローリエ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう  <input type="radio"/> 鶏豚ハンバーグ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 一味唐辛子  <input type="checkbox"/> 牛乳  <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="radio"/> チキンハム <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> うすくちしようゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳  <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> 昆布 <input type="radio"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> えのきだけ <input type="checkbox"/> うすくちしようゆ <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ <input type="checkbox"/> 削り節(だし)  <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ににく <input type="checkbox"/> うすくちしようゆ <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 一味唐辛子  <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> しづが <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしようゆ <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう

○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（たんすいかびつ・しほう） △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：

くるみ: 

# 学校給食献立表(南部学校給食センターB) 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	ご飯 牛乳 白菜のクリーム煮 ウインナーのケチャップ炒め 野菜のソテー	ご飯 牛乳 タイピーエン きびなごフライ れんこんとハムのサラダ みかん	全国学校給食週間	ご飯 牛乳 かす汁 ちくわのモロヘイヤ揚げ 五目煮豆	全国学校給食週間	ご飯 牛乳 トック コリアンチキン 炒めナムル	全国学校給食週間	キムタクご飯 牛乳 具だくさんみそ汁 キャベツとツナのサラダ	全国学校給食週間	パン 牛乳 フェジョアーダ たらのクリスピーフライ 青菜炒め	全国学校給食週間	
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 ワイン風調味料 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 うすくちしおり オイスター調味料 ごま油 サラダ油 でんぶん	□ 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 うすくちしおり 煮干し(だし)	□ ご飯  ○ 牛乳  ○ トック ○ 豚肉 △ 鶏卵 △ しうが △ はくさい △ たけのこ △ にんじん △ 葉ねぎ □ 酒かす ○ みそ うすくちしおり 煮干し(だし)	□ ご飯  ○ 牛乳  ○ トック ○ 豚肉 △ 鶏卵 △ しうが △ はくさい △ たけのこ △ にんじん △ 葉ねぎ □ 酒かす ○ みそ うすくちしおり 煮干し(だし)	□ ご飯  ○ 牛乳  ○ トック ○ 豚肉 △ 鶏卵 △ しうが △ はくさい △ たけのこ △ にんじん △ 葉ねぎ □ 酒かす ○ みそ うすくちしおり 煮干し(だし)	□ ご飯  ○ 牛乳  ○ トック ○ 豚肉 △ 鶏卵 △ しうが △ はくさい △ たけのこ △ にんじん △ 葉ねぎ □ 酒かす ○ みそ うすくちしおり 煮干し(だし)	□ ご飯  ○ 牛乳  ○ トック ○ 豚肉 △ 鶏卵 △ しうが △ はくさい △ たけのこ △ にんじん △ 葉ねぎ □ 酒かす ○ みそ うすくちしおり 煮干し(だし)	□ ご飯  ○ 牛乳  ○ トック ○ 豚肉 △ 鶏卵 △ しうが △ はくさい △ たけのこ △ にんじん △ 葉ねぎ □ 酒かす ○ みそ うすくちしおり 煮干し(だし)	□ ご飯  ○ 牛乳  ○ トック ○ 豚肉 △ 鶏卵 △ しうが △ はくさい △ たけのこ △ にんじん △ 葉ねぎ □ 酒かす ○ みそ うすくちしおり 煮干し(だし)	□ ご飯  ○ 牛乳  ○ トック ○ 豚肉 △ 鶏卵 △ しうが △ はくさい △ たけのこ △ にんじん △ 葉ねぎ □ 酒かす ○ みそ うすくちしおり 煮干し(だし)	
献立	○ ポークフランク △ たまねぎ △ にんじん △ ピーマン □ 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 でんぶん 塩 こしょう	○ きびなごフライ  △ れんこん △ 米酢 ○ チキンハム △ にんじん △ ごま □ サラダドレッシング うすくちしおり 塩 こしょう	○ 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 △ ごま □ サラダドレッシング うすくちしおり 塩 こしょう	○ ちくわ △ モロヘイヤ 塩 天ぷら粉 油 砂糖 みそ うすくちしおり 米酢 みりん コチジャン	○ ほうれんそう △ もやし 塩 △ にんじん △ サラダ油 うすくちしおり 砂糖 ごま油 ごま	○ まぐろ油漬け △ キャベツ △ にんじん △ 米酢 □ 砂糖 □ サラダ油 塩 こしょう	○ まぐろ油漬け △ キャベツ △ にんじん △ 米酢 □ 砂糖 □ サラダ油 塩 こしょう				
材料	○ 豚肉 △ にんじん △ チンゲンサイ △ もやし □ サラダ油 塩 こしょう	△ みかん										

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。

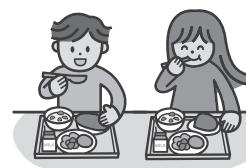
1/26(月) 熊本県 「タイピーエン」 熊本県の郷土料理です。

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」 キムチとたくあんと一緒に炒めた、  
長野県塩尻市で人気の給食献立です。  
ごはんに混せて食べましょう。

1/30(金) ブラジル 「フェジョアーダ」 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	744kcal
たんぱく質	29.2g
脂質	28.5%
カルシウム	337mg
鉄	2.8mg
A	262μgRAE
B1	0.48mg
B2	0.55mg
C	27mg
食塩相当量	3.2g
食物繊維	6.7g
マグネシウム	97mg
亜鉛	3.2mg

○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…ねつや力のものとなるもの（たんすいかぶつ・しほう） △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:



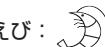
乳製品:



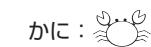
小麦:



えび:



かに:



そば:



落花生:



くるみ:

