




1月献立表



1月の給食
*8日(水)・9日(木)
お正月メニュー
*17日(金)
防災メニュー
播磨町よりフリーズ
ドライ食品を頂きました
*24日(金)・27日(月)
28日(火)・29日(水)
30日(木) 5日間
全国学校給食週間

	1/7(火)	1/8(水)	1/9(木)	1/10(金)	1/11(土)
献立	キャロットピラフ ミルージュ(乳酸飲料) だまこ汁 いわしのみそ煮	ごはん・牛乳 お雑煮(白みそ仕立て) ぶりの変わり揚げ 紅白なます	ごはん・牛乳 筑前煮 黒豆(手作り:丹波の黒豆) たくあんのおかか和え	菜めしごはん・牛乳 豆腐と油揚げのみそ汁 大根の炒め煮 ポテトとお米のささみカツ	ごはん・ビビンバ 牛乳 小松菜のスープ おさつスティック
材料	米 にんじん 鶏肉 とうもろこし 赤ピーマン ミルージュ(乳酸飲料) 豆腐 大根 だまこもち 青ねぎ いわし	米 牛乳 大根 にんじん 麩 油揚げ みつば ぶり 米粉 レモン果汁	米 牛乳 鶏もも肉 里芋 ごぼう たけのこ(水煮) にんじん 焼きちくわ 干しいたけ 黒豆 たくあん漬け 糸かつお	米 青菜 牛乳 豆腐 油揚げ にんじん 青ねぎ 豚肉 大根 ささみカツ	米 牛乳 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ほうれん草 にんにく しょうが 白ねぎ 豆腐 小松菜 とうもろこし 青ねぎ おさつスティック
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子

	1/13(月)	1/14(火)	1/15(水)	1/16(木)	1/17(金)	1/18(土)
献立	 成人の日	ごはん・牛乳 はんぺんのすまし汁 白身魚のフライ 小松菜のおかか和え	ごはん・牛乳 みそおでん 春雨の和え物 かつおぶりかけ	ごはん・牛乳 はくさいと肉団子のスープ きゅうりのナムル 春巻き	ごはん・牛乳 豚汁(フリーズドライ食品) さばのみそ煮 みかんゼリー	えびピラフ 牛乳 えのきのスープ りんごゼリー
材料	米 牛乳 豆腐 焼きかまぼこ はんぺん 青ねぎ 白身魚 小松菜 糸かつお	米 牛乳 鶏もも肉 じゃが芋 厚揚げ にんじん 焼きちくわ 大根 角切り昆布 春雨 まぐろ油漬け キャベツ かつおぶりかけ	米 牛乳 鶏もも肉 じゃが芋 厚揚げ にんじん 焼きちくわ 大根 角切り昆布 春雨 まぐろ油漬け キャベツ かつおぶりかけ	米 牛乳 はくさい たまねぎ にんじん 干しいたけ 青ねぎ 豚ひき肉 しょうが 春巻き きゅうり	米 牛乳 豚汁(フリーズドライ) 青ねぎ さば しょうが みかんゼリー	米 えび たまねぎ にんじん とうもろこし ピーマン 牛乳 焼き豚 えのきたけ 青ねぎ りんごゼリー
おやつ		お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子

	1/20(月)	1/21(火)	1/22(水)	1/23(木)	1/24(金)	1/25(土)
献立	ごはん・牛乳 トック 豚肉の中華炒め ブロッコリーのごま和え	パン・牛乳 春雨スープ 鶏肉のから揚げ みかん	麦ごはん カレー 牛乳 根菜ごまサラダ	パン・牛乳 ミートスパゲッティ キャベツの青じそサラダ キャンディチーズ	枝豆ごはん・牛乳 豆腐のすまし汁 きゅうりとわかめの和え物 揚げしゅうまい	ごはん・照り焼き丼 牛乳 わかめのみそ汁 小松菜のナムル
材料	米 牛乳 豚肉 トック たまねぎ にんじん なら 白ねぎ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー いりごま すりごま	パン 牛乳 焼き豚 えのきたけ とうもろこし 春雨 白ねぎ にんじん なら 鶏もも肉 米粉 みかん	米 米粒麦 牛乳 豚肉 じゃが芋 にんじん たまねぎ 粉チーズ トマトピューレ れんこん 大根 むき枝豆 まぐろ油漬け	パン 牛乳 スパゲッティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん パセリ トマトピューレ 粉チーズ キャベツ とうもろこし チーズ	米 むき枝豆 牛乳 豆腐 焼きかまぼこ にんじん 青ねぎ きゅうり わかめ チキンハム ポークしゅうまい	米 牛乳 鶏もも肉 たまねぎ にんじん しょうが 味付けのり 豆腐 わかめ 青ねぎ 小松菜
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子

	1/27(月)	1/28(火)	1/29(水)	1/30(木)	1/31(金)
献立	ごはん・牛乳 わかめスープ ひじきの和え物 太刀魚のから揚げ	パン・牛乳 ポークビーンズ 大根とツナのサラダ ポークウィンナー	もち麦ごはん・牛乳 岩津ねぎのすき焼き風煮 キャベツとささみの甘酢和え 味付けのり(明石のり)	きなこパン・牛乳 きくらげスープ フレンチサラダ ゆずゼリー	ごはん・牛乳 じゃが芋のみそ汁 鶏肉の黒蜜煮 えのきのおかか和え
材料	米 牛乳 豆腐 わかめ 鶏もも肉 たまねぎ にんじん ひじき きゅうり いりごま 太刀魚(たちうお) 米粉	パン 牛乳 大豆(水煮) 豚肉 じゃが芋 たまねぎ にんじん パセリ 粉チーズ 大根 きゅうり まぐろ油漬け ノンエッグマヨネーズ ポークウィンナー	米 もち麦 牛乳 豚肉 はくさい たまねぎ にんじん 岩津ねぎ 白ねぎ 厚揚げ 麩 キャベツ 鶏ささみ 味付けのり	パン きなこ 牛乳 鶏もも肉 豆腐 きくらげ 青ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん ゆずゼリー	米 牛乳 じゃが芋 たまねぎ 油揚げ にんじん 豆腐 青ねぎ 鶏もも肉 えのきたけ 糸かつお
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子

※材料の都合で、献立を変更することがあります

おせち料理には入れられた願いがあります。



<一の重>

重芋(子宝)、れんこん

<二の重>
(明るい見返し)、くわい(身が出る)

<一の重>

数の子(子孫繁栄)、黒豆(健康)、田作り(豊作)、
たたきごぼう(吉凶)、昆布巻き(よろこぶ)、伊達
巻き(教養)、栗きんとん(金運)、かまぼこ(祝い)

<二の重>

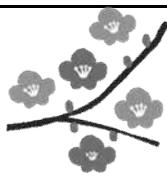
紅白なます(平和)、えび(長寿)、
鯛(めでたい)、ぶり(出世)

イラスト資料
健学社「食育フォーラム」より

1月の平均栄養価

エネルギー	458 kcal
たんぱく質	19.2 g
脂質	15.2 g
カルシウム	236 mg
鉄	1.6mg
食塩相当量	1.8 g
食物繊維	3.3 g





＝ 1月17日は「防災とボランティアの日」です ＝

1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災にちなんで制定されました。

給食で、備蓄食品の豚汁（フリーズドライ食品）を使用します。

播磨町の危機管理課からいただきました。

災害時に役立つ備蓄食品や、乾物、缶詰なども便利な非常食です。

いつもの暮らしで食べ慣れ、使い慣れることも大切なことです。

兵庫県で生まれ育った私たち。この日を覚えておいてください。

毎年この日の給食は防災メニューを提供しています。



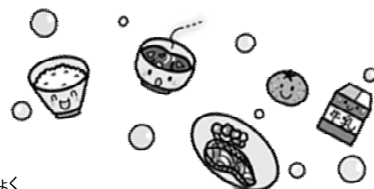
＝ 全国学校給食週間 ＝

1月24日から30日までは全国学校給食週間です。

学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食の

より一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。

播磨町の給食では、「兵庫県のおいしいものめぐり」と題して県産食材を積極的に取り入れています。また、給食発祥のメニューも取り入れています。



兵庫県産

米（兵庫県産ひのひかり）、牛乳

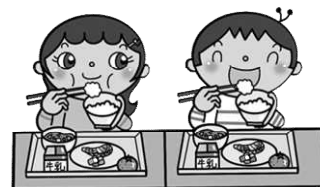
24日 青ねぎ（播磨町産）

27日 鶏肉、ひじき、太刀魚、米粉

28日 大根

29日 もち麦（稲美町産）、岩津ねぎ（朝来市）、味付けのり（明石のり）

30日 鶏肉、青ねぎ（播磨町産）、小松菜（播磨町産）、ゆず果汁



給食発祥のメニュー

ポークビーンズ・・・大豆を野菜や肉などとともにケチャップで煮込むことで、食べやすくなっています。給食から広がった料理とも言われています。

きなこパン・・・パンが生まれたのは、戦争が終わり給食が再開されてから。当時、学校をお休みした子のためにパンを揚げて砂糖をまぶして届けたことで全国に揚げパンが広がったそうです。給食室でパンを揚げ、きなこ黒砂糖をまぶした手作りのきなこパンが出ます。楽しみにしてください。