



※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

月	火	水	木	金
<p>1月平均栄養価</p> <p>エネルギー 753Kcal</p> <p>たんぱく質 29.7g</p> <p>脂質 23.2g</p> <p>カルシウム 343mg</p> <p>食塩相当量 2.8g</p>	<p>9日「黒豆」丹波産</p> <p>24日「ゆで干し大根」稲美町産</p> <p>地元食材給食事業を活用し、播磨町産業環境課から材料が提供されます。</p>	<p>8 牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>お雑煮</p> <p>ぶりの変わり揚げ</p> <p>紅白なます</p> <p>お正月によく食べられるお雑煮は、地域によって味や具材が違うそうです。</p>	<p>9 牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>筑前煮</p> <p>黒豆</p> <p>たくあんのおかか和え</p> <p>今日は、大粒でもっちりした食感が特徴の丹波の黒豆を使用しています。</p>	<p>10 牛乳</p> <p>鮭菜飯</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>ポテトとお米のささみカツ</p> <p>大根の炒め煮</p> <p>播磨町で農業をされている佐伯さんが作った大根をまるごと使った献立です。</p>
<p>13 成人の日</p> <p><b>1月の給食費について</b></p> <p><b>1、2年生…17回 5,763円</b></p> <p><b>3年生…14回 4,746円</b></p> <p><b>※口座振替日:2/28(金)</b></p>	<p>14 牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>はんぺんのすまし汁</p> <p>豚肉のかりん揚げ</p> <p>小松菜のおかか和え</p> <p>はんぺんは、白身魚などを使って作られており、白くてフワフワとしています。</p>	<p>15 牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>みそおでん</p> <p>春雨サラダ</p> <p>かつおふりかけ</p> <p>ふりかけは、1913年にカルシウム不足解消のために考案されたそうです。</p>	<p>16 牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>白菜と肉団子のスープ</p> <p>春巻き</p> <p>きゅうりのナムル</p> <p>スープに入っている肉団子は、給食室で1つ1つ丁寧に手作りしています。</p>	<p>17 牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>豚汁(フリーズドライ)</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>みかんゼリー</p> <p>今日は“防災とボランティアの日”にちなんで、防災献立を提供します。</p>
<p>20 牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>トック</p> <p>豚肉の四川風味</p> <p>ブロッコリーのごま和え</p> <p>豚肉の四川風味は、豆板醤やみそ、しょうゆを使って味付けをしています。</p>	<p>21 牛乳</p> <p>高菜チャーハン</p> <p>春雨スープ</p> <p>鶏肉の唐揚げ(1人2個)</p> <p>みかん</p> <p><b>播磨小学校6年2組</b>が考えた「みんな大好き人気給食」です。</p>	<p>22 牛乳</p> <p>麦ご飯</p> <p>カレー</p> <p>根菜サラダ</p> <p>大根や蓮根、人参などの根菜類は、体を温める効果があると言われています。</p>	<p>23 牛乳</p> <p>ミニコッパン</p> <p>ミートスパゲティ</p> <p>キャベツのサラダ</p> <p>キャンディーチーズ(1人2個)</p> <p>キャベツには、お腹の調子を整える食物繊維が多く含まれています。</p>	<p>24 牛乳</p> <p>ゆで干し大根ご飯</p> <p>豆腐のすまし汁</p> <p>揚げしゅうまい(1人2個)</p> <p>ひねどりの酢の物</p> <p>ゆで干し大根は、大根を千切りにし、さつとゆでて、天日干しにして作られます。</p>
<p>27 牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>わかめスープ</p> <p>太刀魚の唐揚げ</p> <p>ひじきの和え物</p> <p>太刀魚は細長く平べったい刀のような形をしており、銀色の光沢があります。</p>	<p>28 牛乳</p> <p>コッパン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>ポークウインナー</p> <p>大根とツナのサラダ</p> <p>給食のポークビーンズは、ひよこ豆の代わりに大豆を使用しています。</p>	<p>29 牛乳</p> <p>もち麦ご飯</p> <p>岩津ねぎのすき焼き風煮</p> <p>キャベツとささみの甘酢和え</p> <p>味付けのり</p> <p>雪や霜にさらされて育つ岩津ねぎは、甘さと柔らかさが特徴のねぎです。</p>	<p>30 牛乳</p> <p>きなこパン</p> <p>きくらげスープ</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ゆずゼリー</p> <p>きなこパンは、給食室でパンを揚げ、きな粉と黒糖をまぶして作っています。</p>	<p>31 牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>鶏肉の黒蜜煮</p> <p>えのきのおかか和え</p> <p>鶏肉には、筋肉や皮膚など体を作るものになるたんぱく質を多く含んでいます。</p>

## ~1月17日は“防災とボランティアの日”です!~

1995年1月17日に阪神淡路大震災が発生し、大きな被害を受けました。当時、播磨町は被災地に、給食室で作ったおにぎりを届けたそうです。17日は防災献立として、長期保存ができるフリーズドライの「豚汁」や、避難所でも手軽に食べられる「ゼリー」を提供します。



## 1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

播磨町では、24日から30日まで「兵庫県のおいしい物めぐり」をテーマに、兵庫県産の食材を献立に取り入れています。

- ・24日…ひねどり(兵庫県)、ゆで干し大根(稲美町)
- ・29日…もち麦(稲美町)、岩津ねぎ(朝来市)
- ・27日…鶏肉(兵庫県)【わかめスープに使用】
- ・30日…小松菜(兵庫県)【フレンチサラダに使用】
- ・28日…大根(兵庫県)
- ちりめんじゃこ(兵庫県)【ゆで干し大根ご飯に使用】
- 味付けのり(明石市)
- 太刀魚(兵庫県)、ひじき(兵庫県)
- ゆずゼリー(兵庫県)

2025年1月 給食献立予定表

播磨中学校・播磨南中学校

播磨町教育委員会

日	曜	主食	飲み物	おかず	おもに体の組織をつくる (赤の食品)	おもにエネルギーのもととなる (黄の食品)	おもに体の調子を整える (緑の食品)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
8	水	ご飯	牛乳	お雑煮 ぶりの変わり揚げ 紅白なます	牛乳 油あげ 白みそ みそ ぶり	米 煮込みもち 米粉 なたね油 三温糖	だいこん にんじん みつば レモン果汁	813	27.5
9	木	ご飯	牛乳	筑前煮 黒豆 たくあんのおかか和え	牛乳 鶏肉 ちくわ 黒豆 糸かつお	米 里芋 三温糖	ごぼう にんじん たけのこ 干しいたけ こんにゃく たくあん	687	27.0
10	金	鮭菜飯	牛乳	豆腐のみそ汁 大根の炒め煮 ポテトとお米のささみカツ	牛乳 鮭 豆腐 油あげ みそ 豚肉 ポテトとお米のささみカツ	米 ごま油 いりごま 三温糖 オリーブ油 なたね油	だいこん葉 にんじん 葉ねぎ だいこん	718	30.2
14	火	ご飯	牛乳	はんぺんのすまし汁 豚肉のかりん揚げ 小松菜のおかか和え	牛乳 豆腐 かまぼこ はんぺん 豚肉 糸かつお	米 米粉 なたね油 三温糖	葉ねぎ しょうが こまつな	838	37.5
15	水	ご飯	牛乳	みそおでん 春雨サラダ かつおふりかけ	牛乳 鶏肉 厚揚げ ちくわ ごぼうてん みそ 昆布 まぐろ油漬 かつおふりかけ	米 じゃがいも 三温糖 はるさめ	にんじん こんにゃく キャベツ	771	33.6
16	木	ご飯	牛乳	白菜と肉団子のスープ 春巻き きゅうりのナムル	牛乳 豚肉 春巻き	米 かたくり粉 ごま油 三温糖 なたね油	はくさい にんじん たまねぎ 干しいたけ 葉ねぎ しょうが きゅうり	746	22.2
17	金	ご飯	牛乳	豚汁(フリーズドライ) さばのみそ煮 みかんゼリー	牛乳 豚汁(フリーズドライ) さば みそ	米 三温糖 みかんゼリー	葉ねぎ しょうが	710	26.8
20	月	ご飯	牛乳	トック 豚肉の四川風味 ブロッコリーのごま和え	牛乳 豚肉 みそ	米 トック ごま油 オリーブ油 三温糖 いりごま すりごま	にんじん たまねぎ いら 白ねぎ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー	809	33.7
21	火	高菜チャーハン	牛乳	春雨スープ 鶏肉のから揚げ(1人2個) みかん	牛乳 チキンハム 焼き豚 鶏肉	米 オリーブ油 はるさめ 米粉 なたね油	たかな漬 とうもろこし えのきたけ 白ねぎ にんじん いら みかん	743	31.9
22	水	麦ご飯	牛乳	カレー 根菜サラダ	牛乳 豚肉 粉チーズ まぐろ油漬	米 麦 じゃがいも オリーブ油 小麦粉 バター 黒砂糖 はちみつ	にんじん たまねぎ トマトピューレ れんこん だいこん むき枝豆	827	25.2
23	木	ミニコッパン	牛乳	ミートスパゲティ キャベツのサラダ キャンディーチーズ(1人2個)	牛乳 豚ひき肉 粉チーズ キャンディーチーズ	コッパン スパゲティ オリーブ油	にんじん たまねぎ パセリ トマトピューレ キャベツ とうもろこし	732	29.6
24	金	ゆで干し大根 ご飯	牛乳	豆腐のすまし汁 揚げしゅうまい(1人2個) ひねどりの酢の物	牛乳 ちりめんじゃこ 油あげ 豆腐 かまぼこ わかめ ひねどり ポークシューマイ	米 三温糖 なたね油	ゆで干し大根 にんじん 葉ねぎ きゅうり	704	27.1
27	月	ご飯	牛乳	わかめスープ 太刀魚の唐揚げ ひじきの和え物	牛乳 わかめ 豆腐 鶏肉 干しひじき たちうお	米 かたくり粉 ごま油 いりごま 三温糖 米粉 なたね油	にんじん たまねぎ きゅうり	714	27.6
28	火	コッパン	牛乳	ポークビーンズ ポークウインナー 大根とツナのサラダ	牛乳 大豆 豚肉 粉チーズ まぐろ油漬 ポークウインナー	コッパン じゃがいも 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ パセリ だいこん きゅうり	805	35.4
29	水	もち麦ご飯	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	牛乳 豚肉 厚揚げ ささみ 味付けのり	米 もち麦 ふ 三温糖 オリーブ油	はくさい たまねぎ にんじん 岩津ねぎ 白ねぎ こんにゃく キャベツ	759	32.0
30	木	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	牛乳 きなこ 鶏肉 豆腐	コッパン 黒砂糖 なたね油 オリーブ油 三温糖 ゆずゼリー	黒きくらげ 葉ねぎ キャベツ こまつな にんじん	758	26.2
31	金	ご飯	牛乳	じゃがいものみそ汁 鶏肉の黒蜜煮 えのきのおかか和え	牛乳 豆腐 油あげ みそ 鶏肉 糸かつお	米 じゃがいも 黒砂糖 かたくり粉 オリーブ油	たまねぎ にんじん 葉ねぎ えのきたけ	661	31.6

**給食の停止について**

長期欠席により、連続して5日以上給食を食べないことがわかっている場合、できるだけ早く担任までお知らせください。