



ねん
2023年 1月 献立表

がつこんだてひょう

はりまらやがっこうきゅうしよくかい しょうがっこう
播磨町学校給食会 (小学校)



せいりょう しょうごう こんだて
材料の都合により、献立を
へんこう ばいまい
変更する場合があります。

月

火

水

木

金

月	火	水	木	金
<p>がつへいせんえいようか 1月平均栄養価</p> <p>エネルギー 640 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 21.4 g カルシウム 298 mg 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>10</p> <p>1995年1月17日に阪神淡路大震災が発生しました。播磨町の給食室からおにぎりを届けました。 今日の給食では、避難所の炊き出しでよく出される「豚汁」、長期保存ができる「のり」を提供します。</p>	<p>11</p> <p>ぎゅうにゅう ごはん おぞうに ぶりのかわりあげ たくあんのおかかあえ</p> <p>餅は長く伸びてなかなか切れにくいので、「寿命が長く伸びる」と言われています。</p>	<p>12</p> <p>ぎゅうにゅう ごはん ちくぜんに くろまめ のりふりかけ</p> <p>おせち料理の黒豆には、まめに働き、まめに生きるといふ願いがこめられています。</p>	<p>13</p> <p>ぎゅうにゅう さけなめし とうふのみそしる だいごんのいために</p> <p>今日は大根を丸ごと食べよう！をテーマに、蕎麦飯には大根の葉、大根の炒め煮には大根の根の部分を使っています。</p>
<p>16</p> <p>ぎゅうにゅう むぎごはん カレー キャベツのあまずあえ ルウ</p>	<p>17</p> <p>ぎゅうにゅう ごはん ぶたじる とりにくのあまからに あじつけのり</p> <p>防災献立</p>	<p>18</p> <p>ぎゅうにゅう むぎごはん ぶたキムチどん ちゅうかスープ</p>	<p>19</p> <p>ぎゅうにゅう ミニバターパン ビーフシチュー ブロッコリーのサラダ</p>	<p>20</p> <p>ぎゅうにゅう ごはん わかめのみそしる ぶたにくのしぐれに さんしょくだんご</p>
<p>キャベツは春と冬に収穫できます。冬のキャベツは、葉がしっかりとしているのが特徴です。シャキシャキとした食感を楽しんでください。</p>	<p>播磨南小学校の6年2組が考えた「ご飯がスイスイ進む給食」です。 1月17日は防災とボランティアの日です。</p>	<p>播磨南中学校の2年2組の生徒が考えた「豚キムチ丼」です。キムチ炒めをご飯にかけて丼にして食べましょう。</p>	<p>播磨南中学校の2年4組の生徒が考えた「ビーフシチュー」と「サラダ」です。サラダには冬が旬のブロッコリーが入っています。</p>	<p>播磨南小学校の6年1組が考えた「日本文化を楽しむ和食」です。日本文化をより楽しむために、三色団子を加えました。</p>
<p>23</p> <p>おちや わかめごはん ゆばのすましじる ぶたにくのかりんあげ みかんゼリー</p>	<p>24</p> <p>ぎゅうにゅう コッペパン ポークビーンズ フレンチサラダ</p>	<p>25</p> <p>ぎゅうにゅう ごはん いわつねぎのすきやきふうに たこのからあげ みかん</p>	<p>26</p> <p>ぎゅうにゅう ミニコッペパン ひじきスパゲッティ だいごんとツナのサラダ</p>	<p>27</p> <p>ぎゅうにゅう ゆでほしだいごんごはん やさいのすましじる はたはたのいそべあげ</p>
<p>播磨西小学校の6年2組が考えた「みんなが好きそうな給食」です。今日はお茶の提供です。</p>	<p>夏にできる枝豆が乾燥して、大豆になります。畑のお肉とも言われるほど、たんぱく質がたくさん含まれています。</p>	<p>蓮池小学校の6年2組が考えた「地産地消、地域に優しい兵庫の特産物料理」です。明石市のたこ、朝来市の岩津ねぎを使っています。</p>	<p>ひじきは海藻の仲間、海の中で育ちます。鉄分やカルシウムをたくさん含んでいます。</p>	<p>ゆで干し大根は稲美町に伝わる郷土食として有名です。旨みが凝縮され生大根とはまた一味違った深い味わいです。</p>
<p>30</p> <p>ぎゅうにゅう ごはん はくさいとにくだんごのスープ たまねぎコロッケ のりのつくだに</p>	<p>31</p> <p>ぎゅうにゅう コッペパン コーンスープ ぶたにくのケチャップいため</p>	<p>1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。 播磨町では、24日からの1週間「兵庫県のおいしいものめぐり」をテーマに、兵庫県産の野菜や海産物、郷土料理を献立に取り入れています。 24日 兵庫県産大豆 25日 明石市産たこ、朝来市産岩津ねぎ 26日 播磨町産大根、兵庫県産ひじき、兵庫県産大豆使用刻みあげ 27日 稲美町産ゆで干し大根、兵庫県産はたはた 30日 淡路たまねぎコロッケ</p> <p>11月に引き続き、兵庫県事業の学校給食県産食材供給拡大事業を活用します。</p>	<p>播磨町小中学校 食育の取組 播磨町の6年生が1食分の給食献立を考え、中学生は夏休みの課題として献立を考えてくれました。 主食・主菜・副菜の組み合わせ、栄養バランスなどを意識して作成された献立が1～3月の給食に登場します！</p>	
<p>蓮池小学校の6年1組が考えた「好き嫌いなくみんなが食べられる給食」です。 コロッケは淡路たまねぎが入ったものです。</p>	<p>ケチャップは、トマトなどを原料にした調味料です。今日は、豚肉をケチャップ、しょうゆ、塩こしょうで味付けします。</p>	<p>11月に引き続き、兵庫県事業の学校給食県産食材供給拡大事業を活用します。</p>	<p>11月に引き続き、兵庫県事業の学校給食県産食材供給拡大事業を活用します。</p>	<p>11月に引き続き、兵庫県事業の学校給食県産食材供給拡大事業を活用します。</p>

