



ねん
2024年
火



がつこんだてひょう
1月献立表
水

はりまちようきよういくいんかい
播磨町教育委員会

木

金

1月の給食費について

1～6年生・・・16回：4,672円

※口座振替日：2/29(木)

1月11日使用 「黒豆」 1月30日使用 「ゆで干し大根」 地味食材給食事業として、丹波産の黒豆と、稲美町産のゆで干し大根が給食に登場します。播磨町が食材費の補助をします。	がつせいしんえいようか 1月平均栄養価 エネルギー 674 Kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 23.3 g カルシウム 329 mg 食塩相当量 2.4 g	10 ぎゅうにゅう ごはん プチたいやき おそくに ぶりのかわりあげ キャベツとささみのあまずあえ しょうがつこんだて お正月献立	11 ぎゅうにゅう ゆかりごはん ちくぜんに やさいとわかめのとうにゅうよせ くろまめ しょうがつこんだて お正月献立	12 ぎゅうにゅう さけなめし とうふのみそしる あわじたまねごコロケ だいこんのいために
15 ぎゅうにゅう ごはん やさいのすましじる ピーマンとひらてんのみそいため こんにやくサラダ	16 ぎゅうにゅう コッペパン クリームシチュー フランクフルト ブロッコリー	17 ぎゅうにゅう ごはん ちゅうかスープ たこのからあげ だいこんとツナのサラダ	18 ぎゅうにゅう バターパン コンソメスープ とりにくのくろみつに ミックスフルーツ	19 ぎゅうにゅう ごはん じゃがいもとあつあげのうまに いかのてんぷら キャベツのおかかあえ
こんにやくは、「コンニャクいも」から作られており、食物繊維と、カルシウムが多く含まれています。	クリームシチューのとりみは、ホワイトソースが入っているためです。ホワイトソースは給食室で手作りしています。	播磨南小学校6年1組が考えた「寒い冬を乗り切る」献立です。しっかり食べて、寒さに負けない強い身体を作りましょう。	黒蜜は、黒砂糖から作ります。黒蜜は、濃厚な甘さとほんのりとした香ばしさが特徴です。今日は鶏肉を黒蜜で煮込んでいます。	いかに、ビタミンB12が多く含まれています。「赤いビタミン」とも呼ばれ、血液を作る重要な働きがあります。
22 ぎゅうにゅう ごはん ぶたじる さばのしょうがに みかん	23 ぎゅうにゅう ごはん かんとくに さけのバーベキューソース えのきのおかかあえ	24 ぎゅうにゅう ごはん みそはるさめスープ むししゅうまい ひねどりのすのもの	25 ぎゅうにゅう ミニコッペパン ひじきスパゲティ とびうおいそべフライ キャベツのサラダ	26 ぎゅうにゅう もちむぎごはん もずくスープ とりにくのたつたあげ こんさいサラダ
播磨小学校6年2組が考えた「日本発祥の和食と冬を一食で感じてほしい！」献立です。	鮭は、オレンジ色をしています。実は白身魚です。鮭のオレンジ色は、食べたエサの色だそうです。	ひねどりは、食べ応えのある歯ごたえが特徴で、噛めば噛むほど味がでけます。今日のひねどりは、兵庫県産です。	今日のスパゲティは、「加古川パスタ」を使っています。加古川パスタは、日本初の国産の食材だけで作られたパスタです。	今日のもち麦は、稲美町産です。もち麦は、もちもちプチプチとした食感が特徴です。
29 ぎゅうにゅう ごはん いわつねぎのすきやきふう ピーマンサラダ あこうのしおのり	30 ぎゅうにゅう ゆでほしだいこんごはん あぶらあげのみそしる こあじのからあげ こまつなのあえもの	31 ぎゅうにゅう むぎごはん カレー ツナサラダ キャンディーチーズ	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、兵庫県産の食材を献立に取り入れています。 24日 ひねどり(兵庫県) 25日 加古川パスタ(加古川)、ひじき(淡路)、キャベツ(明石市他) 26日 もち麦(稲美町)、鶏肉(丹波他)、大根(稲美町) 29日 岩津ねぎ(朝来市)、赤穂の塩のり(赤穂)、キャベツ(明石市他) 30日 ゆで干し大根(稲美町)、小あじの唐揚げ(兵庫県山陰)	
岩津ねぎは、朝来市で作られます。雪や霜にさらされながら育つため、甘さと柔らかさが特徴です。	ゆで干し大根は、新鮮な大根を干し切りにして、さっとゆで、天日干しにして作られます。今日のゆで干し大根は稲美町産です。	ツナは、マグロやカツオから作られます。血液をサラサラにする等、血液や血管の健康に関わるDHA・EPAを多く含んでいます。		



2024年1月 栄養指導表 (小学校)

日付	主食	飲み物	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの骨や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
10(水)	ごはん	きゅうにゅう	お昼うに ぶりのかわりあげ キャベツとささみのあますあえ プチたいやき	きゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶり ささみ	こめ もち こめこ なたねあぶら さんおんどう プチたいやき	だいこん にんじん みつば キャベツ	774kcal 28.0g 26.0g
11(木)	ゆかりごはん	きゅうにゅう	ちくぜんに やさしいわかめのどうにゅうよせ くらまめ	きゅうにゅう とりにく ちくわ やさいとわかめのどうにゅうよせ くらまめ	こめ きといち オリーフあぶら さんおんどう	ゆかり こぼろ にんじん れんこん ほしいいたけ こんにやく	656kcal 26.7g 17.4g
12(金)	さけなめし	きゅうにゅう	どうふのみそしる あわじたまねぎコロッケ だいこんのしいたけに	きゅうにゅう さけ どうふ あぶらあげ みそ ふたにく あわじたまねぎコロッケ	こめ こまあぶら いりこま さんおんどう オリーフあぶら なたねあぶら	だいこん にんじん はねぎ だいこん	736kcal 26.9g 25.4g
15(月)	ごはん	きゅうにゅう	やさしいすましじる ビーフとひらてんのみそいため こんにやくサラダ	きゅうにゅう ふたにく かまぼこ さつまあげ ちりめんじゃこ みそ ささみ	こめ こまあぶら さんおんどう いりこま	こまつな にんじん ビーコン えのきたけ きゅうり こんにやく	604kcal 28.0g 18.1g
16(火)	コッペパン	きゅうにゅう	クリームシチュー フランクフルト フロッコリー	きゅうにゅう とりにく ペーコン こなチーズ フランクフルトソーセージ	コッペパン じゃがいも オリーフあぶら こまきこ バター	にんじん たまねぎ セロリー パセリ フロッコリー	709kcal 26.6g 29.8g
17(水)	ごはん	きゅうにゅう	ちゅうかスー たこのからあげ だいこんとツナのサラダ	きゅうにゅう ふたにく スー さつまあげ まぐろあぶらつけ	こめ こまあぶら なたねあぶら ノンエッパデヨネーズ	はくさい にんじん たまねぎ にら ほしいいたけ だいこん きゅうり	676kcal 26.8g 27.4g
18(木)	バターパン	きゅうにゅう	コンソメスー どりにくのくらみつに ミックスフルーツ	きゅうにゅう とりにく どりにく みそ	バターパン マカロニ くらざどう かたくりこ オリーフあぶら	にんじん たまねぎ はくさい セロリー パセリ みかん もも バナナアップル	757kcal 28.7g 33.9g
19(金)	ごはん	きゅうにゅう	じゃがいもとあつあげのうまに いかわでんぶがら キャベツのおかかあえ	きゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あつあげ いか いとかつお	こめ じゃがいも さんおんどう オリーフあぶら なたねあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ	698kcal 26.8g 24.2g
22(月)	ごはん	きゅうにゅう	ぶたじる さばのしょうがに みかん	きゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ さば	こめ さんおんどう	だいこん こぼろ にんじん はねぎ しょうが みかん	630kcal 29.3g 21.5g
23(火)	ごはん	きゅうにゅう	かんどうに さけのハーベキューソース えのきのおかかあえ	きゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ こぼろでん ぶがら きりこんぶ さけ いとかつお	こめ じゃがいも さんおんどう こめこ	だいこん にんじん こんにやく アツナルビニョーレ たまねぎ えのきたけ	632kcal 34.3g 14.3g
24(水)	ごはん	きゅうにゅう	みそはねさめスー むししゅうまい ひねどりのすのもの	きゅうにゅう ぶたにく みそ ホークしゅうまい わかめ ひねどり	こめ はねさめ こまあぶら さんおんどう	たけのこ たまねぎ にんじん にら にんにく きゅうり	594kcal 21.8g 17.0g
25(木)	ミニコッペパン	きゅうにゅう	ひじきスエデタイ とびうおいそベツタイ キャベツのサラダ	きゅうにゅう ほしいひじき あぶらあげ とりにく さつまあげ とびうお	ミニコッペパン スエデタイ オリーフあぶら さんおんどう なたねあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ どうもろこし	702kcal 30.4g 25.6g
26(金)	もちむぎごはん	きゅうにゅう	もずくスー どりにくのたつたあげ こんにゃくサラダ	きゅうにゅう もずく どりにく どうふ まぐろのあぶらつけ	こめ もちむぎ なたねあぶら	ねぎ しょうが れんこん だいこん にんじん むきえだまめ	629kcal 29.0g 21.3g
29(月)	ごはん	きゅうにゅう	いわつねぎのすきやきふうに ビーフンサラダ あここのしおのり	きゅうにゅう きゅうにく あつあげ あここのしおのり	こめ ふ さんおんどう オリーフあぶら ビーコン ノンエッパデヨネーズ	はくさい たまねぎ にんじん いわつねぎ こんにやく キャベツ こまつな	695kcal 21.8g 18.3g
30(火)	ゆでほしいこん ごはん	きゅうにゅう	あぶらあげのみそしる こあじのからあげ こまつなのあえもの	きゅうにゅう ちりめんじゃこ あぶらあげ どうふ みそ こあじ まぐろあぶらつけ	こめ たまねあぶら さんおんどう	ゆでほしいこん にんじん はねぎ こまつな	623kcal 25.2g 19.0g
31(水)	むぎごはん	きゅうにゅう	カレー ツナサラダ キャベツステーキソース	きゅうにゅう ぶたにく こなチーズ まぐろあぶらつけ キャベツステーキソース	こめ むぎ じゃがいも オリーフあぶら こまきこ ノンエッパデヨネーズ	にんじん たまねぎ トマトビニョーレ きゅうり	762kcal 28.4g 33.6g

3月平均栄養士 エネルギー 674 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 23.3 g

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いる場合、できるだけ早く担任までお知らせください。