

令和7年度

Dコース



1月献立表



給食目標

—食事のマナーを考えて食事しよう—

月	火	水	木	金	
<div>食事のマナーを見直そう!</div> <div>よい姿勢で食べましょう</div> <div>お箸の使い方に気を付けましょう。</div> <div>おわんや小さい器は手に持って食べましょう。</div> <div>机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。</div> <div>足の裏は床につけましょう。</div> <div>口をとして、よくかんで食べましょう。</div> <div>クチャクチャと音をさせない。</div> <div>食べ物を口いっぱいに詰め込み過ぎない。</div> <div>いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。</div> <div>机にひじをつかないようにしましょう。</div>		<div>1月16日はひょうご安全の日メニューです</div> <div>大きな災害発生時のために日頃から、家庭で水や食品を備蓄しておきましょう。</div> <div>1人1日3ℓを目安に、3日分以上</div> <div>主食（炭水化物を多く含むもの）</div> <div>米、もち、即席めん、乾めん、バックご飯、シリアル</div> <div>主菜（たんぱく質を多く含むもの）</div> <div>レトルト食品、肉・魚・大豆の缶詰</div> <div>副菜・その他</div> <div>漬物、根菜類、ジュース、牛乳、乾燥わかめ、調味料</div> <div>家族の状況に応じて用意する物</div> <div>アレルギー対応食品、介護食品、離乳食、ミルクなど</div>		<div>9日</div> <div>お正月メニュー</div> <div>牛乳、ブリの揚げ煮、紅白なます、ご飯(小)、大、雑煮</div>	
12日	13日	14日	15日	16日	
<div>成人の日</div> <div>牛乳、中濃ソース、いわしフライ、ポイル野菜、ご飯、大、豚肉と大根のスープ</div>		<div>牛乳、チーズ、干草焼き、かつおふりかけ、ご飯、けんちん汁</div>		<div>牛乳、ヨーグルト、白菜のシークワーサー和え、わかめごはん(麦)、ごま煮</div>	
19日	20日	21日	22日	23日	
<div>食育の日メニュー</div> <div>牛乳、小、鱈の照り焼き、茎わかめのきんぴら、ご飯、大、もち麦麺のばち汁</div>		<div>牛乳、ごまだレッシング、小、大根サラダ、いよかん、大、ビーンズシチュー</div>		<div>牛乳、ココア、わかさぎのから揚げ、福神漬、ご飯、大、八宝菜</div>	
<div>牛乳、小、人参と枝豆のソテー、カシューナッツ、しそひじき佃煮、ご飯、大、高野の含め煮</div>		<div>牛乳、小、タッティギム、りんご、大、テンジャンチゲ</div>			
26日	27日	28日	29日	30日	
<div>全国学校給食週間メニュー</div> <div>牛乳、玉ねぎドレッシング、小、淡路玉ねぎコロッケ、じゃこサラダ、大、レタススープ</div>		<div>牛乳、丹波黒豆ポテト、とふめし(ご飯(小))、ぼたん汁</div>		<div>牛乳、小、鱈の塩こうじ焼き、金ごま和え、ご飯(小)、大、恵幸川汁</div>	
<div>牛乳、小、ちくわとかぼちゃのかき揚げ、大、じゃぶ</div>		<div>牛乳、ハンバーグ、こふき芋、大、小松菜卵スープ</div>			

1月24日～30日は全国学校給食週間です

「兵庫五国の味めぐり」をテーマに、各地域の郷土料理や各地の食材を使った料理を提供します

26日:淡路

- 淡路玉ねぎコロッケ
玉ねぎ(淡路島産)
- レタススープ
レタス(淡路島産)
- じゃこサラダ
ちりめんじゃこ(淡路島近海)
玉ねぎドレッシングの玉ねぎ(淡路島産)

27日:丹波

- とふめし
丹波地域の郷土料理です
- ぼたん汁
ぼたん鍋は郷土料理です
(給食はぼたん汁です)
- 丹波黒豆ポテト
丹波黒大豆は特産品です。

28日:播磨

- 金ごま和え
金ごま(西脇市産)
- 恵幸川汁
みそ・酒かす(加古川市産)
鶏つくね・鶏肉
大根・白菜(兵庫県産)

29日:但馬

- じゃぶ
じゃぶ…但馬地域の郷土料理
岩津ネギ(朝来市産)
- ちくわ
給食用ちくわは、但馬の工場で、
保存料、人工甘味料なしで作っています。

30日:摂津

- ハンバーグデミグラスソースかけ
神戸の洋食文化を代表する
デミグラスソース (ハンバーグ)
- 小松菜卵スープ
小松菜(神戸市産)
卵(兵庫県産)

★今月の米は加古川市のブランド米「志方健やか米」を使っています。牛乳は主に県産のもの、麦ご飯の大麦は加古川市産や稲美町産のものです。

出典:月刊「学校給食 いらすとや」