

令和7年度

Eコース

給食目標



1月献立表



—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><div>お箸の使い方に気を つけましょう。</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> <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。 食べ物を口いっぱいには 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>		<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><div>主食（炭水化物を多く含むもの）</div><div>お米、もち、即席めん、乾めん、バックご飯、シリアル</div></div> <div><div>主菜（たんぱく質を多く含むもの）</div><div>シチュー、レトルト食品、肉・魚・大豆の缶詰</div></div> <div><div>副菜・その他</div><div>漬物、野菜類、ジュース、牛乳、乾燥わかめ、調味料</div></div> <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>		<div>9日</div> <div>お正月メニュー</div> <div><div>牛乳</div><div>小</div><div>プリの揚げ煮</div><div>紅白なます</div><div>ご飯(小)</div><div>雑煮</div></div>	
<div>12日</div> <div>成人の日</div>	<div>13日</div> <div><div>牛乳</div><div>チーズ</div><div>千草焼き</div><div>かつおふりかけ</div><div>けんちん汁</div><div>ご飯</div></div>	<div>14日</div> <div><div>牛乳</div><div>中濃ソース</div><div>いわしフライ</div><div>ポイル野菜</div><div>豚肉と大根のスープ</div><div>ご飯</div></div>	<div>15日</div> <div><div>牛乳</div><div>ヨーグルト</div><div>白菜のシークワーサー和え</div><div>わかめごはん(麦)</div><div>ごま煮</div><div>ご飯</div></div>	<div>16日</div> <div>ひょうご安全の日メニュー</div> <div><div>牛乳</div><div>青じそ ドレッシング</div><div>乾パン (ごまいり)</div><div>ツナと大豆のサラダ</div><div>麦ご飯</div><div>防災カレー</div></div>	
<div>19日</div> <div>食育の日メニュー</div>	<div>20日</div> <div><div>牛乳</div><div>小</div><div>タッティギム</div><div>りんご</div><div>テンジャンチゲ</div><div>ご飯</div></div>	<div>21日</div> <div><div>牛乳</div><div>小</div><div>人参と枝豆のソテー</div><div>カシューナッツ</div><div>しそひじき佃煮</div><div>高野の含め煮</div><div>ご飯</div></div>	<div>22日</div> <div><div>牛乳</div><div>ココア</div><div>わかさぎのから揚げ</div><div>福神漬</div><div>八宝菜</div><div>ご飯</div></div>	<div>23日</div> <div><div>牛乳</div><div>小</div><div>ごまドレッシング</div><div>大根サラダ</div><div>いよかん</div><div>ビーンズシチュー</div><div>ご飯</div></div>	
<div>26日</div> <div>全国学校給食週間メニュー・播磨</div>	<div>27日</div> <div>全国学校給食週間メニュー・但馬</div> <div><div>牛乳</div><div>小</div><div>ちくわとかぼちゃ のかき揚げ</div><div>じゃぶ</div><div>小松菜卵スープ</div><div>ご飯</div></div>	<div>28日</div> <div>全国学校給食週間メニュー・摂津</div> <div><div>牛乳</div><div>小</div><div>ハンバーグ</div><div>デミグラスソースかけ</div><div>こふき芋</div><div>小松菜卵スープ</div><div>ご飯</div></div>	<div>29日</div> <div>全国学校給食週間メニュー・淡路</div> <div><div>牛乳</div><div>小</div><div>玉ねぎドレッシング</div><div>淡路玉ねぎコロッケ</div><div>じゃこサラダ</div><div>レタススープ</div><div>ご飯(小)</div></div>	<div>30日</div> <div>全国学校給食週間メニュー・丹波</div> <div><div>牛乳</div><div>小</div><div>丹波黒豆ポテト</div><div>とふめし(ご飯(小))</div><div>ぼたん汁</div><div>大</div></div>	
<div>26日</div> <div>全国学校給食週間メニュー・播磨</div> <div><div>牛乳</div><div>小</div><div>鱈の塩こうじ焼き</div><div>金ごま和え</div><div>恵幸川汁</div><div>ご飯(小)</div></div>				<div>28日</div> <div>全国学校給食週間メニュー・摂津</div> <div><div>牛乳</div><div>小</div><div>ハンバーグ</div><div>デミグラスソースかけ</div><div>こふき芋</div><div>小松菜卵スープ</div><div>ご飯</div></div>	<div>29日</div> <div>全国学校給食週間メニュー・淡路</div> <div><div>牛乳</div><div>小</div><div>玉ねぎドレッシング</div><div>淡路玉ねぎコロッケ</div><div>じゃこサラダ</div><div>レタススープ</div><div>ご飯(小)</div></div>
<div>1月24日～30日は全国学校給食週間です</div> <div>「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</div> <div><div>26日:播磨</div><div>●金ごま和え 金ごま(西脇市産)</div><div>●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)</div><div>金ごま</div><div>酒粕</div></div> <div><div>27日:但馬</div><div>●じゃぶ じゃぶ…但馬地域の郷土料理 岩津ネギ(朝来市産)</div><div>●ちくわ 給食用ちくわは、但馬の工場で、 保存料、人工甘味料なして作っています。</div><div>岩津ネギ</div><div>ちくわ</div></div> <div><div>28日:摂津</div><div>●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)</div><div>●小松菜卵スープ 小松菜(神戸市産) 卵(兵庫県産)</div><div>ハンバーグ</div><div>小松菜</div><div>卵</div></div> <div><div>29日:淡路</div><div>●淡路玉ねぎコロッケ 玉ねぎ(淡路島産)</div><div>●レタススープ レタス(淡路島産)</div><div>●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)</div><div>玉ねぎ</div><div>じゃこ</div></div> <div><div>30日:丹波</div><div>●とふめし 丹波地域の郷土料理です</div><div>●ぼたん汁 ぼたん鍋は郷土料理です (給食はぼたん汁です)</div><div>●丹波黒豆ポテト 丹波黒大豆は特産品です。</div><div>とふめし</div><div>ぼたん汁</div><div>丹波黒豆ポテト</div></div> <div>★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。</div>					