



2023年

1月のこんだて

給食費口座振替日1月25日(水)

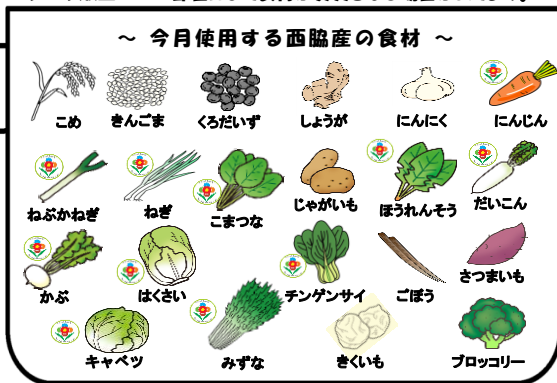
通帳残高を確認のうえ前日までに
入金してください

西脇市立学校給食センター





日	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
こんだて	鏡開き給食 □ごはん ○ぎゅうにゅう 🍷いかにんぶら 🍷ぞうに ★きんごまます ○あじつけり	□パン(幼稚園・小学校) ☆きなこパン(中学校) ○ぎゅうにゅう ミネストローネ ポテトサラダ □みかんジャム (幼稚園・小学校)	□ごはん ○ショア ☆ミートボールカレー はるさめサラダ △ふくじんづけ	□パン ○ぎゅうにゅう ミンチカツ オニオンスープ コーンサラダ □ミルメーク	防災給食 セルフおにぎり □ごはん ○かつおふりかけ (幼小1こ 中2こ) ○ぎゅうにゅう △みかん ぶたじる	□ごはん ○ぎゅうにゅう ☆あじフライソースかけ かきたまじる こまつなの しそひじきあえ	□パン ○ぎゅうにゅう ビーフシチュー かぶサラダ □いちごゼリー	□ごはん ○ぎゅうにゅう わかさぎの なんぼんづけ ☆みそにこみおでん ほうれんそうの あえもの
おかずのないよう	○いかてんぶら □あぶら ○とりく かまぼこ □にこみもち △かぶ △たまごにんじん 🍷ラッキーにんじん はいているよ! △ねぶかねぎ △みずな ○しろみそ しょうゆ にぼし ○ちりめんじゃこ △だいこん にんじん □きんごま □さとう す しょうゆ しお	○きなこ □あぶら さとう しお ○ベーコン だいず □マカロニ △たまねぎ だいこん △にんじん セロリー △ダイストマト △バジルペースト △みずな あぶら ケチャップ こしょう コンソメスープ しお ○チキンハム □じゃがいも △きゅうり にんじん コーン △ノンエッグマヨネーズ さとう す しょうゆ しお	○にくだんご □じゃがいも △たまねぎ △にんじん にんにく □あぶら カレー ケチャップ カレー ウスターソース しお こしょう ○チキンハム □はるさめ △キャベツ △きゅうり △にんじん □さとう △にんじん △にんじん □さとう ごまあぶら す しょうゆ	○ミンチカツ □あぶら ○ベーコン △たまねぎ △にんじん △パセリ コンソメスープ しょうゆ しお こしょう △コーン △キャベツ △きゅうり △にんじん □さとう フレンチドレッシング しょうゆ	セルフおにぎりは、 ビニール袋にごはんと ふりかけを入れて、 おにぎりを作ってね! ○ぶたにく □じゃがいも △だいこん △にんじん △ごぼう △こんにやく △ねぎ ○みそ にぼし	○あじフライ □あぶら さとう ケチャップ とんかつソース ウスターソース ○とろろ かまぼこ ○たまご △にんじん ねぎ △えのきたけ □かたくりこ しょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし △こまつな もやし △にんじん キャベツ ○しそひじき しょうゆ	○ぎゅうにく □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △マッシュルーム □あぶら ビーフシチュー ケチャップ しお コンソメスープ ワイン こしょう ウスターソース ○ツナ △かぶ △にんじん △きゅうり △コーン □わふうドレッシング	○わかさぎ □かたくりこ あぶら △たまねぎ にんじん □さとう しょうゆ す ○とりく あつあげ ○やさいてんボール □じゃがいも △だいこん にんじん △こんにやく ○みそ □さとう さけ しょうゆ みりん △ほうれんそう はくさい ○かつおぶし □さとう しょうゆ
日	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)	
こんだて	□げんりょうパン ○ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ △はんかん 	【但馬】 □ごはん ○ぎゅうにゅう 🍷はたはたのからあげ (幼小2び 中3び) ☆ねぎじゃが 🍷はりはりづけ	【丹波】 □ごはん ○ぎゅうにゅう とりくの ねぎしおいため いものこじる 🍷くろまめサラダ	【淡路】 □パン ○ぎゅうにゅう あわじたまねぎコロッケ レタススープ かいそうサラダ □いちごジャム	【阪神(摂津)】 ぼっかけどん (□ごはん) ○ぎゅうにゅう さつまいものかすじる 🍷こまつな じゃこあえ	【播磨】 □キャロットパン ○ぎゅうにゅう とりくのバジルやき チンゲンサイのスープ きくいもとれんこんの シヤキシャキサラダ ○かためチーズ(中学校)	□ごはん ○ぎゅうにゅう ☆つくねの おこのみやきふう ぶたにくとだいこんの にもの ほうれんそうのごまあえ	  1月の 平均栄養供給量 ()は文部科学省基準
おかずのないよう	○ベーコン □スパゲティ △たまねぎ △にんじん △ピーマン △マッシュルーム □オリーブあぶら □さとう ケチャップ とんかつソース ウスターソース しお こしょう ○ツナ △ブロッコリー △たまねぎ △にんじん △コーン □ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	○はたはたのからあげ □あぶら ○ぶたにくミンチ □じゃがいも △ねぶかねぎ △にんじん △こんにやく △しょうが □さとう あぶら しょうゆ みりん ○ちりめんじゃこ △きりぼしだいこん △きゅうり △にんじん □ごま さとう しょうゆ す 	○とりく △ねぶかねぎ にんにく ○レモンかじゅう □かたくりこ ごまあぶら しょうゆ さけ しお こしょう ○あつあげ ちくわ □さといも △かぶ にんじん △ねぎ こんにやく ○みそ にぼし ○くろまめ チキンハム △キャベツ △きゅうり コーン □さとう ノンエッグごまドレッシング しょうゆ 口座振替日 	□あわじたまねぎコロッケ □あぶら ○とりつくね △レタス △たまねぎ △にんじん △ほししいたけ □ごまあぶら ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう ○わかめ △もやし コーン △きゅうり □わふうドレッシング	○ぎゅうすじにく △こんにやく △ねぶかねぎ しょうが □さとう かたくりこ しょうゆ みりん しお にぼし ○さけ あぶらあげ □さつまいも △だいこん ごぼう △にんじん △ねぶかねぎ ○みそ □さけかす さけ しょうゆ にぼし ○ちりめんじゃこ △こまつな △もやし □さとう ごまあぶら しょうゆ	△ドライキャロット ○とりく △バジルペースト □オリーブあぶら しょうゆ ワイン こしょう ○やきふた □はるさめ △チンゲンサイ △たまねぎ にんじん □ごまあぶら ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう ○ツナ △きくいも れんこん △きゅうり にんじん □さとう オリーブあぶら しょうゆ りんごす しお こしょう	○キャベツいりつくね □さとう ケチャップ ソース ウスターソース ○ぶたにく ○あつあげ ○やさいてんボール △だいこん △にんじん △しょうが □さとう しょうゆ さけ みりん △ほうれんそう △もやし △にんじん □ごま □さとう しょうゆ	エネルギー 664kcal (650) たんぱく質 26.9g (26.8) エネルギー 833kcal (830) たんぱく質 32.4g (34.3)

🍷印: おもに体をつくるもとになる食品
□印: おもにエネルギーのもとになる食品
△印: おもに体の調子を整えるもとになる食品
☆印: 新しいメニュー
🍷印: かみかみ献立

※都合により食材が変更となる場合があります。



1月の給食目標 よくかんで食べよう

よくかむと脳の中の 満腹中枢が刺激されて、 食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かす ことで脳の血流量が増え、 脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て 食べ物のみ込みや消化・ 吸収を助けます。		かむことによって出た だ液の働きで、むし歯を 予防します。	

全国学校給食週間

~兵庫五国の恵みを味わおう~

みなさんが暮らしている兵庫県は、明治時代初期までは、「但馬」、「丹波」、「播磨」、「阪神(摂津)」、「淡路」の5つの国に分けられていました。それぞれの地域で大切にされてきた郷土料理や食材がたくさんあります。この給食週間で、播磨はもちろん、4つの地域の恵みも味わってみましょう。

1月24日<但馬>
日本海は、全国で有数のはたはたの漁獲量をあげている地域です。朝来市で栽培されている「岩津ねぎ」は、日本三大ねぎのひとつで、やわらかくて甘いことで有名です。

1月25日<丹波>
「丹波黒」で有名な黒豆や、イノシシ肉、丹波地鶏などが特産品の地域です。今回は、黒豆を使ったサラダが登場します。

1月30日<播磨>
西脇市のある播磨は、五国の中で一番大きい地域です。西脇市の黒田庄和牛や金ごま、きくいもをはじめ、姫路市のれんこんやにんじん、たつの市のバジルなども有名です。

1月27日<阪神(摂津)>
灘五郷を代表とする、酒どころとして有名なほか、長田地区では「ぼっかけ」が有名です。昔は食べずに捨てられていた牛スジ肉を有効活用しようと考えられた料理です。

1月26日<淡路>
淡路のたまねぎはさることながら、海の幸も豊富で、レタスは全国で生産量が4位です。

