



2023年

2月のこんだて



西脇市立学校給食センター

日	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
こんだて	□ごはん ○ぎゅうにゅう ♡じゃこつくわかめのかきあげ じゃがいものみそしる ごしきあえ	□げんりようパン ○ぎゅうにゅう △にんじん たまねぎ スパゲティミートソース イタリアンサラダ △いよかん	節分メニュー □ごはん ○ぎゅうにゅう いわしのみりんぼし けんちんじる ♡きりぼしだいこんのあえもの ○せつぶんまめ	□パン ○ぎゅうにゅう ♡こめこのチキンカツ エリンギスープ ♡ごぼうサラダ □ミルク	□ごはん ○ぎゅうにゅう やきハンバーグ わふうソースかけ だいこんのみそしる キャベツのすのもの ♡ミニフィッシュ(中学校)	□ごはん ○ぎゅうにゅう ♡あじのさらさあげ よせなべふうに こまつなごまあえ	□パン ○ぎゅうにゅう ☆ぶたにくのプルコギ ちゅうかスープ フルーツあえ	□ごはん ○ぎゅうにゅう とりにくのしおこうじやき ふのすまじる ♡チンゲンサイのじゃこあえ
おかずの ない よう	○だいず きわかめ ○ちりめんじゃこ ○たまご △ごぼう にんじん □こむぎこ □かたくりこ あぶら しお □じゃがいも △たまねぎ にんじん △えのきたけ △ねぶかねぎ ○みそ にぼし ○ポークハム △はくさい △ほうれんそう △かぶ コーン あおじそドレッシング しょうゆ	○ぎゅうにくミンチ □スパゲティ △にんじん たまねぎ △グリーンピース △マッシュルーム △にんにく △ダイストマト □オリーブあぶら □こむぎこ □ケチャップ こしょう △ねぶかねぎ しお コンソメスープ ナツメグ ○ツナ △キャベツ きゅうり △にんじん △あかパプリカ □オリーブあぶら □さとう す しお	○いわしのみりんぼし ○どうふ ○あぶらあげ □さといも △にんじん ラッキーにんじん はいているよ! △ねぶかねぎ △ほししいたけ □ごまあぶら しょうゆ しお にぼし △きりぼしだいこん △きゅうり △にんじん □わふうドレッシング	○こめこのチキンカツ □あぶら ○ベーコン △エリンギ △たまねぎ △にんじん △もやし コンソメスープ しお ○ツナ △ごぼう △にんじん △ほうれんそう □ごま □ノンエッグマヨネーズ □さとう す しょうゆ	○ハンバーグ △たまねぎ □さとう □かたくりこ しょうゆ みりん ○あぶらあげ □さつまいも △だいこん △にんじん △ねぶかねぎ △かぼちゃ ○みそ にぼし ○ポークハム △キャベツ △きゅうり △たまねぎ □さとう す しょうゆ	○あじ △しょうが □さとう こめこ □あぶら しょうゆ カレーこ ○とりつくね ○やきどうふ △はくさい △にんじん △ねぶかねぎ △ほししいたけ △こんにやく しお しょうゆ さけ にぼし だしこんぶ △こまつな もやし △にんじん □ごま □さとう しょうゆ	○ぶたにく △たまねぎ にんじん △ねぶかねぎ △にんにく しょうが □ごまあぶら さとう □かたくりこ しお トウバンジャン こしょう しょうゆ さけ ○ベーコン ○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 しお こしょう しょうゆ △みかんシロップづけ △りんごシロップづけ △おうとうシロップづけ △ナタデココ	○とりにく □しおこうじ □あぶら さけ しょうゆ ○かまぼこ □ふ △だいこん △にんじん △ねぶかねぎ しお しょうゆ だしこんぶ けずりぶし ○ちりめんじゃこ △チンゲンサイ △もやし △にんじん □ごまあぶら □さとう しょうゆ
日	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)
こんだて	□パン ○ぎゅうにゅう マカロニグラタン ☆にくだんごの トマトスープ うみとはたけのサラダ	□わかめごはん ○ぎゅうにゅう ♡いかのレモンソース こんさいじる はくさいのあえもの	□ごはん ○ぎゅうにゅう さけのてりやき かきたまじる ♡ごもきんぴら	□こくとうパン ○ぎゅうにゅう ♡とりにくのいしがきあげ オニオンスープ ♡☆だいこんと だいずのサラダ	トライやるウィーク考案メニュー □ごはん ○ぎゅうにゅう ☆ふゆやさいいり にくじゃが ほうれんそうのおひたし □みかんタルト	□パン ○ぎゅうにゅう ♡ぶたにくのサイコロあげ やさいたつぷりポトフ ブロccoliーサラダ □ブルーベリージャム	□ごはん ○ジョア ピーズカレー ♡きんごまヨサラダ ♡ふくじんづけ △いちご(中学校)	□ごはん ○ぎゅうにゅう とりにくのスタミナやき わかめスープ やさいのちゅうかあえ
おかずの ない よう	○とりにく □マカロニ △たまねぎ コーン △マッシュルーム ○ぎゅうにゅう チーズ □バター こむぎこ しお こしょう ○にくだんご □じゃがいも △たまねぎ にんじん △セロリー ダイストマト △パズルペースト □あぶら ケチャップ こしょう しお コンソメスープ ○ツナ ひじき △キャベツ にんじん △えだまめむきみ ノンエッグごまドレッシング しょうゆ	○わかめごはんのもと ○いか △しょうが △レモンかじゅう □こめこ さとう □あぶら さけ しょうゆ みりん ○あつあげ □さといも △かぶ にんじん △ごぼう △ねぶかねぎ ○みそ にぼし △はくさい △こまつな △もやし □ごま □さとう しょうゆ	○さけ □さとう かたくりこ しょうゆ さけ しお ○どうふ ○かまぼこ ○たまご △にんじん △ねぶかねぎ △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 ○さつまいも □きくいも △にんじん △こんにやく □さとう □ごまあぶら しょうゆ	□くろごとう ○とりにく △しょうが にんにく □ごま くるごま □こめこ あぶら しょうゆ さけ ○ベーコン △たまねぎ △にんじん △マッシュルーム チキンブイヨン しお しょうゆ こしょう コンソメスープ ○ツナ ○だいず △だいこん △みずな △にんじん □ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	○ぎゅうにく □じゃがいも △たまねぎ △だいこん △にんじん △こんにやく □さとう □あぶら しょうゆ にぼし △ほうれんそう △はくさい △きゅうり ○かつおぶし しょうゆ	○ぶたにく △しょうが □こめこ かたくりこ □あぶら しょうゆ さけ ○ウイナー □じゃがいも △だいこん △たまねぎ △にんじん △しめじ しお こしょう コンソメスープ △ブロccoliー △キャベツ △にんじん ノンエッグごまドレッシング しょうゆ	○ぶたにくミンチ ○だいず □じゃがいも △たまねぎ △にんじん かぼちゃ △えだまめむきみ □あぶら カレーウウ カレーこ コンソメスープ とんかつソース こしょう ○ツナ △キャベツ △きゅうり △にんじん □きんごま □ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	○とりにく △ねぎ △にんにく △しょうが □さとう □ごまあぶら しょうゆ ○わかめ △たまねぎ △にんじん △コーン ちゅうかスープ しょうゆ しお ○ポークハム △チンゲンサイ △きゅうり △にんじん □ごまあぶら □さとう す しょうゆ

2月の給食目標 正しい姿勢で食べよう

みなさんは食事の時に、正しい姿勢で食べていますか。背中を丸めたり、ひじをついて食事をすると、胃や腸を圧迫して食べ物の消化吸収を悪くしてしまいます。次のポイントに気をつけて、正しい姿勢で食事をしましょう。

★正しい姿勢をつくるためのポイント★



～ 今月使用する西脇市産の食材 ～



※都合により食材が変更となる場合があります。
○印・・・おもにからだをつくるもとになるしよくひん
□印・・・おもにエネルギーのもとになるしよくひん
△印・・・おもにからだのちようしをととのえるもとになるしよくひん
☆印・・・あたらしいメニュー
♡印・・・かみかみメニュー

2月の平均栄養供給量
() は文部科学省基準

	小学校	中学校
エネルギー	663kcal (650)	832kcal (830)
たんぱく質	25.9g (26.8)	31.0g (34.3)

2月17日(金)は「トライやるウィーク考案メニュー」です!

11月16日に、桜丘小学校へトライやるウィークに来ていた黒田庄中学校2年生2名が給食センターを見学し、新メニュー「冬野菜入り肉じゃが」をとり入れた献立を考案してくれました。当日は、考案してくれた生徒からのメッセージも流れます。みなさん味わって食べてくださいね。

