



2023年

7月のこんだて

給食費口座振替日 **7月25日(火)**
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 ※西脇市は卵アレルギーのみ別缶対応しています(献立表では対応食のあるメニューを塗りつぶし、【別有】と表示しています)。

日	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)【別有】
こんだて	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう しるみぎかなフライ ミネストローネ キャベツのインディアンサラダ <input type="checkbox"/> ノンエッグタルタルソース	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう ぶたにくの しょうがいため こんさいのみそしる こまつなじゃこあえ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう とりにくピビンバ (とりにくあまからに・ナムル) チンゲンサイと はるさめのスープ	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう マカロニグラタン コロコロやさいのスープ ブロッコリーサラダ	<input type="checkbox"/> しそごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう ほしがたコロッケ たなばたじる ツナときゅうりのすのもの <input type="checkbox"/> レモンゼリー	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう とりにくのバジルやき オニオンスープ コーンサラダ <input type="checkbox"/> ミルメークココア	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう たれかけいかてんぷら さつまいのみそしる ほうれんそうのごまあえ <input checked="" type="checkbox"/> かつおふりかけ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> ミニオムレツ あつあげのマーボー きゅうりのちゅうかつづけ
おかずの ない よう	<input checked="" type="checkbox"/> しるみぎかなフライ <input type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> チキンハム <input checked="" type="checkbox"/> ピーマン <input checked="" type="checkbox"/> ピーズミックス <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ダイストマト <input checked="" type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> さとう あぶら <input checked="" type="checkbox"/> ケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> コンソメスープ <input checked="" type="checkbox"/> しょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん きゅうり <input type="checkbox"/> オリーブあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しょうゆ りんごす <input checked="" type="checkbox"/> しお カレーこ	<input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ しょうが <input type="checkbox"/> さとう かたくりこ <input type="checkbox"/> あぶら さけ しょうゆ みりん <input checked="" type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> さといも <input checked="" type="checkbox"/> だいこん ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん ねぎ <input type="checkbox"/> みそ にぼし <input checked="" type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input checked="" type="checkbox"/> こまつな <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら さとう <input checked="" type="checkbox"/> しょうゆ	<input checked="" type="checkbox"/> とりにくミンチ <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> ごまあぶら さとう <input type="checkbox"/> かたくりこ しょうゆ さけ トウバンジャン <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> ごまあぶら さとう しょうゆ す <input checked="" type="checkbox"/> にくだんご <input type="checkbox"/> はるさめ <input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ ちゅうかスープ しょうゆ こしょう	<input checked="" type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> マカロニ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ にんじん <input checked="" type="checkbox"/> コーン <input checked="" type="checkbox"/> マッシュルーム <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう チーズ <input type="checkbox"/> バター こむぎこ しお こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ウイナー <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ だいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> コンソメスープ しお <input checked="" type="checkbox"/> しょうゆ こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ブロッコリー <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ コーン <input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	<input checked="" type="checkbox"/> しそごはんのもと <input type="checkbox"/> ほしがたコロッケ <input type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> うおそうめん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん ラッキーにんじん はいているよ! <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ オクラ しょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし <input checked="" type="checkbox"/> ツナ わかめ <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> さとう す しょうゆ あおじそドレッシング	<input checked="" type="checkbox"/> とりにく <input checked="" type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> オリーブあぶら ワイン しょうゆ こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん パセリ チキンブイヨン コンソメスープ しょうゆ しお こしょう <input checked="" type="checkbox"/> チキンハム <input checked="" type="checkbox"/> コーン キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり にんじん <input type="checkbox"/> さとう フレンチドレッシング しょうゆ	<input type="checkbox"/> いかてんぷら <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> さとう かたくりこ しょうゆ みりん <input checked="" type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> さつまいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ねぎ <input type="checkbox"/> みそ しょうゆ にぼし <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> もやし にんじん <input type="checkbox"/> ごま さとう しょうゆ	<input checked="" type="checkbox"/> オムレツ <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> ぶたにくミンチ <input type="checkbox"/> はるさめ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ほししいたけ <input checked="" type="checkbox"/> にら しょうが <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> さとう ごまあぶら ちゅうかスープ しょうゆ さけ テンメンジャン トウバンジャン <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> さとう ごまあぶら しょうゆ す トウバンジャン

日	13日(木)	14日(金)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	
こんだて	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう ポークピーズ ツナとじじきのサラダ <input checked="" type="checkbox"/> かためきチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう とりにくのくろみつに けんちんじる ★ゴーヤのごまからめ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう はるまき エリンギスープ ★ぶたにくの キムチいため	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ジョア なつやさいカレー はるさめサラダ ふくじんづけ	<input type="checkbox"/> げんりょうパン <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう ★しるみぎかなの チリソース ★こめこのひやしちゅうか	中学校のみ	
おかずの ない よう	<input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> だいた <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ダイストマト <input checked="" type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> さとう あぶら <input checked="" type="checkbox"/> ケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> ポークブイヨン <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> しょうゆ ワイン チリパウダー こしょう <input type="checkbox"/> ツナ <input type="checkbox"/> しそひじき <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> えだまめむきみ <input checked="" type="checkbox"/> コーン にんじん しょうゆ	<input checked="" type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> くろざとう あぶら <input type="checkbox"/> かたくりこ みりん しょうゆ <input type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> さといも <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう にんじん <input checked="" type="checkbox"/> こんにやく ねぎ <input type="checkbox"/> ごまあぶら しょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし <input checked="" type="checkbox"/> ゴーヤ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> かたくりこ <input type="checkbox"/> あぶら さとう みりん しょうゆ	<input type="checkbox"/> はるまき <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> エリンギ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん もやし <input checked="" type="checkbox"/> パセリ コンソメスープ しお <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> キムチ にんにく <input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ <input checked="" type="checkbox"/> にら にんじん <input type="checkbox"/> ごまあぶら しょうゆ さけ	<input checked="" type="checkbox"/> にくだんご <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ にんじん <input checked="" type="checkbox"/> かぼちゃ なす <input checked="" type="checkbox"/> ピーマン <input checked="" type="checkbox"/> えだまめむきみ <input checked="" type="checkbox"/> ダイストマト <input type="checkbox"/> あぶら カレールウ ピーフシチュールウ コンソメスープ とんかつソース カレーこ こしょう <input checked="" type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> はるさめ <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう ごまあぶら しょうゆ す <input checked="" type="checkbox"/> ふくじんづけ	<input type="checkbox"/> ホキ <input checked="" type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> かたくりこ こめこ <input type="checkbox"/> あぶら さとう <input checked="" type="checkbox"/> ケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> しょうゆ さけ チリパウダー <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> こめこめん <input checked="" type="checkbox"/> もやし きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ほししいたけ <input type="checkbox"/> きんごま <input type="checkbox"/> さとう ごまあぶら しょうゆ す ようからしこ	<input type="checkbox"/> ハンバーグ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> さとう かたくりこ しょうゆ す みりん こしょう <input type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> かぼちゃ たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん しめじ <input checked="" type="checkbox"/> ねぎ <input type="checkbox"/> みそ しょうゆ にぼし <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> にんじん コーン <input checked="" type="checkbox"/> えだまめむきみ <input checked="" type="checkbox"/> みかんシロップづけ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ す しお こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう やきハンバーグの たまねぎソースかけ かぼちゃのみそしる ポテトサラダ

暑さに負けない！ 熱中症予防

食事は3食、きちん
と食べよう。
特に、朝ごはん
はだいじだよ。

水分たっぷりの夏
野菜は、体を冷やし
て、夏バテも予防し
てくれるよ。

のどがかわく前
にこまめに水分
補給をしよう。

汗を多くかいた時
はスポーツドリンクを
上手に活用しよう。

※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のになるしよくひん
印...おもにエネルギーのもとになるしよくひん
印...おもにからだのちょうしをととのえるもの
 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

～ 今月使用する西脇市産の食材 ～

こめ きんごま なら たまねぎ にんにく じゃがいも キャベツ
 きゅうり ピーマン かぼちゃ さつまいも にんじん ねぎ なす

給食では、西脇ファーマーズブランド※の農産物も
積極的に使用しています。
 ※西脇市の環境に配慮した栽培方法で生産した農産物

7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	620kcal (650)	784kcal (830)
たんぱく質	24.1g (26.8)	29.6g (33.2)

7月の給食目標 マナーを守って楽しく食べよう

食事には栄養素をとるだけでなく、人と人とのつながりを深めたり、心を和ませたりする働きもあります。
みんなが気持ちよく、楽しく食べるために、まず自分のできることから実践してみましょう。



食事のあいさつ
気持ちをこめて食事の
あいさつをしましょう。



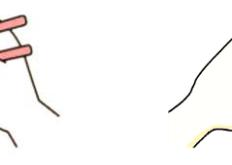
食事中は立ち歩かない
食事中に立ち歩くと、まわりの
人が落ち着いて食べることがで
きません。ほこりも舞い上がって
しまいます。



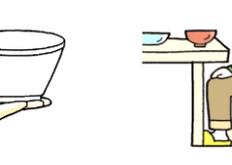
しゃべる時には気をつけて
大きな声や、口に食べ物が入った
まましゃべると、つばや食べ物か
飛び散り、まわりの人がいやな思
いをします。



おはしを正しく使う
おはしを上手に使うと、
きれいに、気持ち良く食べる
ことができます。



食器は手に持って
正しい姿勢で食べるため、
こぼさないために、食器を
持って食べましょう。



正しい姿勢で
ひじをついたり、背もたれ
に寄りかかたりせず、良い
姿勢で食べましょう。

