



2023年

12月のこんだて

給食費口座振替日 12月25日(月)

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ポトル対応しています(献立表では対応食のあるメニューを塗りつぶし【ボ有】と表示しています)。

日	1日(金)	4日(月)	5日(火)【ボ有】	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう やきさつまあげ(2こ) すきやきふうに うみとはたけのサラダ オレンジゼリー	アップルパン ぎゅうにゅう とりにくのうめやき ふゆやさいのクリームに イタリアンサラダ	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものあまからあげ かきたまじる はくさいのじゃこあえ あじつけのり	ごはん ジョア チキンカレー きりぼしだいこんのサラダ ふくじんづけ ミニフィッシュ	パン ぎゅうにゅう さけのマリネ レタスのスープ だいちサラダ いちごジャム	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに チンゲンサイの きんごまあえ しそこんぶ	パン ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ (2こ) ポトフ コールスローサラダ	なめし ぎゅうにゅう ★いわしのアンゲーズ かぶのすまじる きんぴらごぼう
おかずのないよう	さつまあげ あぶら ぎゅうにく やきどうふ はくさい こんにやく ねぶかねぎ ごぼう にんじん あぶら さとう しょうゆ みりん さけ チキンハム ひじき えだまめむきみ きゅうり にんじん コーン ノンエッグごまドレッシング しょうゆ	ドライアップル とりにく ばいにく さとう しょうゆ さけ みりん ベーコン さつまいも かぶ ほうれんそう たまねぎ にんじん コーンペースト ぎゅうにゅう なまクリーム こむぎこ パター あぶら コンソメスープ こしょう しお	ぶたにく さつまいも しょうが こめこ かたくりこ さとう あぶら しょうゆ みりん さけ たまご とうふ かまぼこ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ かたくりこ しょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし ちりめんじゃこ はくさい こまつな にんじん さとう ごまあぶら しょうゆ	とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん かぼちゃ しょうが にんにく あぶら カレーウ カレーこ こしょう とんかつソース コンソメスープ きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん コーン ノンエッグごまドレッシング しょうゆ ふくじんづけ	さけ たまねぎ レモンかじゅう こめこ あぶら さとう しょうゆ す しお こしょう ベーコン レタス たまねぎ だいこん にんじん あぶら コンソメスープ しお こしょう チキンハム だいち キャベツ にんじん ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	がんとどき ちくわ にくだんご(2こ) だいこん さとう しょうゆ にぼし チンゲンサイ えのきたけ きんごま ごまあぶら しょうゆ 	ハンバーグ さとう かたくりこ しょうゆ さけ みりん ウインナー じゃがいも たまねぎ だいこん はくさい にんじん コンソメスープ しお こしょう いとかまぼこ 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	なめしのもと いわし だいちフレーク しょうが さとう かたくりこ あぶら ケチャップ ウスターソース さけ とうふ かぶ たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しお しょうゆ だしこんぶ けずりぶし とりにく ごぼう みずな にんじん こんにやく さとう ごまあぶら しょうゆ
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくの スタミナいため ふゆやさいのみそする ツナときゅうりの すのもの	パン ぎゅうにゅう ポパイグラタン エリンギスープ コーンサラダ	楠っ子ラッキーメニュー ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ わかめスープ きゅうりのちゅうかつづけ ミルメーク	げんりょうパン ぎゅうにゅう スパゲティポリタン だいこんサラダ みかん	冬至メニュー ごはん ジョア ぶたにくの ゆずあんかけ かぼちゃのみそする れんこんサラダ	黒中2年考案メニュー ごはん ぎゅうにゅう ★あじのねぎみそやき たまねぎとわかめの コンソメスープ ブロックリーのごまおかかあえ	クリスマスメニュー パン ぎゅうにゅう フライドチキン コロコロやさいのスープ カラフルサラダ クリスマスケーキ	中学校のみ ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー こまつなとコーンの あえもの ふくじんづけ
おかずのないよう	ぶたにく ねぶかねぎ たまねぎ にんにく さとう かたくりこ ごまあぶら トウバンジャン しょうゆ あぶらあげ さつまいも だいこん たまねぎ はくさい にんじん ねぶかねぎ みそ にぼし ツナ わかめ きゅうり こまつな さとう す しょうゆ	ウインナー ほうれんそう たまねぎ にんじん マッシュルーム ぎゅうにゅう チーズ こむぎこ パター しお こしょう 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 コーン チンゲンサイ あかパプリカ ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	とりにく しょうが にんにく こめこ あぶら しょうゆ さけ わかめ たまねぎ にんじん ラッキーにんじん はいっているよ! コーン ちゅうかスープ しお しょうゆ きゅうり さとう ごまあぶら しょうゆ す しお	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 こしょう ウスターソース しお とんかつソース ツナ だいこん こまつな にんじん オリーブあぶら さとう りんごす しょうゆ しお こしょう	ぶたにく ゆずかじゅう こめこ かたくりこ さとう あぶら さけ こしょう しお しょうゆ あつあげ かぼちゃ だいこん たまねぎ こんにやく ねぶかねぎ みそ にぼし チキンハム れんこん にんじん チンゲンサイ ノンエッグマヨネーズ さとう す しょうゆ	あじ ねぎ みそ さとう さけ みりん しょうゆ ベーコン わかめ とうふ たまねぎ ほうれんそう えのきたけ コーン コンソメスープ しお こしょう ブロックリー キャベツ にんじん かつおぶし ごま しょうゆ	とりにく かたくりこ こめこ あぶら パプリカ ガーリックパウダー ワイン しお こしょう にくだんご じゃがいも たまねぎ だいこん にんじん あぶら しょうゆ こしょう コンソメスープ しお レタス きゅうり コーン あかパプリカ イタリアンドレッシング さとう しょうゆ	ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん しょうが にんにく あぶら カレールウ カレーこ とんかつソース コンソメスープ こしょう こまつな コーン にんじん さとう あおじそドレッシング しょうゆ ふくじんづけ

※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ょくひん
- 印...おもにエネルギーのもとになるしょくひん
- △印...おもにからだのちようしをととのえるもとになるしょくひん
- ★印...あたらしいメニュー
- ◎印...かみかみメニュー



12月の給食目標 成長期に必要な栄養を知ろう

成長期は、命を保ったり、活動したりするだけではなく、成長するための栄養が必要です。いろいろな食材を組み合わせる栄養バランスよく食べ、健康な体をつくりましょう。

《よよい发育のために大切な栄養》

たんぱく質

筋肉や血など、体をつくるもとになる



魚、肉、卵、大豆製品など

カルシウム

骨や歯をつくるもとになる



牛乳・乳製品、海そう、小魚など

ビタミン

体の調子を整えるもとになる



野菜、くだもの、きのこなど

炭水化物

エネルギーのもとになる

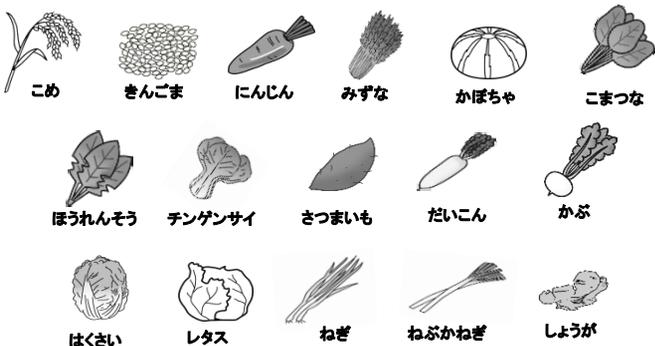


ごはん、パン、めん、いもなど

12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	631kcal (650)	789kcal (830)
たんぱく質	25.6g (26.8)	30.7g (34.3)

～ 今月使用する西脇市産の食材 ～



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