



2024年

1月のこんだて

給食費口座振替日 1月25日(木)

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【有】と表示しています)。

日	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	
こんだて	中学校のみ ごはん ぎゅうにゅう たまねぎソース ハンバーグ こんさいのみそしる うみとはたけの わふうサラダ	鏡開きメニュー ごはん ぎゅうにゅう ★ぶりのたつたあげ ぞうに きんごまなます あじつけのり	パン(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 いちごジャム(小学校)	双小6年考案メニュー ごはん ぎゅうにゅう ★ポテのもちもちあげ コンソメスープ ぶたばらとしろねぎの いためもの	パン ぎゅうにゅう とりにくのバジルやき ほうれんそうの クリームシチュー ★キャベツの しそサラダ	なめし ぎゅうにゅう ★キムチラーメン きりぼしだいこんの サラダ ゆずゼリー	防災給食 セルフおむすび ごはん てづくりツナふりかけ ジャンボのり ぎゅうにゅう ぶたじる みかん	きなこパン(小学校) パン(中学校) ぎゅうにゅう ポトフ さつまいもサラダ いちごジャム(中学校)	
おかずの ない よう	ハンバーグ たまねぎ さとう かたくりこ しょうゆ みりん とうふ さいいも だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ みそ にぼし ツナ わかめ はくさい にんじん ほうれんそう えだまめむきみ さとう ゆずしょうゆドレッシング しょうゆ	ぶり しょうが かたくりこ こめこ あぶら しょうゆ さけ とりにく かまぼこ にこみもち だいこん みずな きんときになんじん ラッキーになんじん はいっているよ! ねぶかねぎ しろうみそ しょうゆ にぼし 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 さとう あぶら しお ポークハム だいず にんじん にんにく ダイストマト バジルペースト さとう あぶら コンソメスープ とんかつスープ ケチャップ しお こしょう 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 しお こしょう	おじゃがもち あぶら さとう かたくりこ しょうゆ みりん ウインナー かぶ キャベツ プロッコリー にんじん コンソメスープ しお こしょう ぶたにく ねぶかねぎ にんにく レモンかじゅう ごま ごまあぶら かたくりこ さけ しお こしょう	とりにく バジルペースト オリーブあぶら こしょう ワイン しょうゆ ぶたにく じゃがいも ほうれんそう たまねぎ にんじん ぎゅうにゅう バター こむぎこ コンソメスープ しお こしょう ちくわ しそひじき キャベツ だいこん にんじん ごまあぶら さとう しょうゆ	なめしのもと やきぶた ちゅうかめん キムチ にんじん たけのこ ねぎ さとう あぶら ごまあぶら ポークパイオン にぼし チキンパイオン しょうゆ ちゅうかスープ さけ しお こしょう チキンハム きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん さとう ノンエッグごまドレッシング しょうゆ	セルフおむすびは、 ジャンボのりでごはん とふりかけを包んで作 りましょう。作り方は ウラを見てね! 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 ねぶかねぎ みそ にぼし ツナ あおのり ごま さとう しょうゆ さけ	きなこ さとう あぶら しお ウインナー だいこん たまねぎ にんじん ねぶかねぎ はくさい こしょう しお コンソメスープ さつまいも きゅうり にんじん レモンかじゅう ノンエッグマヨネーズ こしょう	
こんだて	ごはん ジョア ポークカレー はるさめサラダ ふくじんづけ	パン ぎゅうにゅう とりにくの いしがきあげ チンゲンサイのスープ フルーツしらたま	ごはん ジョア タコライス エリンギスープ きゅうりサラダ (タコライス) さつまいもスティック	<播磨> ごはん ぎゅうにゅう ★こんさいの あまからあげ ★ひめじおでん ぼんかん	<丹波> パン ぎゅうにゅう くろまめと マカロニのグラタン オニオンスープ こまつなのマヨネーズあえ	<但馬> ごはん ぎゅうにゅう いかのさらさあげ じゃぶに キャベツの しそひじきあえ	<淡路> パン ぎゅうにゅう あわじたまねぎ コロケ レタススープ かいそうサラダ	<摂津(阪神)> ぼっかけどん (口ごはん) ぎゅうにゅう さつまいものかすじる ごまじゃこサラダ	
おかずの ない よう	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 カレーウ カレーこ こしょう とんかつソース コンソメスープ チキンハム はるさめ キャベツ こまつな にんじん さとう ごまあぶら しょうゆ す ふくじんづけ	とりにく しょうが にんにく ごま くろごま こめこ あぶら さけ しょうゆ ポークハム にんじん チンゲンサイ たまねぎ しょうが ごまあぶら ちゅうかスープ こしょう しょうゆ しらたまもち りんごシロップづけ おうとうシロップづけ みかんシロップづけ	ぶたにくミンチ だいずフレーク たまねぎ にんにく ダイストマト あぶら ケチャップ ウスターソース チリパウダー コンソメスープ ベーコン エリンギ たまねぎ もやし にんじん パセリ コンソメスープ しお きゅうり にんじん ほうれんそう コーン さとう オリーブあぶら りんごす しょうゆ こしょう しお	きくいも ごぼう れんこん かたくりこ あぶら さとう みりん しょうゆ ちくわ あつあげ じゃがいも こんにやく だいこん しょうが さとう しょうゆ みりん けずりぶし	くろまめ とりにく マカロニ たまねぎ コーン にんじん ぎゅうにゅう チーズ バター こむぎこ あぶら ベーコン たまねぎ にんじん パセリ チキンパイオン しょうゆ しお こしょう コンソメスープ ポークハム こまつな キャベツ ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	いか しょうが さとう こめこ あぶら しょうゆ カレーこ とりにく とうふ ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん ねぶかねぎ さとう あぶら けずりぶし しお しょうゆ さけ しそひじき キャベツ こまつな もやし にんじん しょうゆ	あわじたまねぎコロケ あぶら にくだんご レタス たまねぎ にんじん ほししいたけ ごまあぶら しょうゆ ちゅうかスープ しお こしょう わかめ もやし ほうれんそう コーン さとう ゆずしょうゆドレッシング しょうゆ	ぎゅうすじにく こんにやく しょうが ねぶかねぎ さとう かたくりこ しょうゆ みりん さけ にぼし さけ あぶらあげ さつまいも だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ しろうみそ さけかす しょうゆ にぼし さけ ちりめんじゃこ キャベツ チンゲンサイ ごま さとう ごまあぶら しょうゆ す	
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき かぶのすまじる はくさいとほうれんそうの おひたし かたぬきチーズ いわし かたくりこ あぶら さとう さけ しょうゆ みりん とうふ かぶ えのきたけ 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 はくさい ほうれんそう かつおぶし しょうゆ	<div data-bbox="421 1843 1246 2447" data-label="Complex-Block"> <p>~ 今月使用する西脇市産の食材 ~</p> <p>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</p> </div>							
こんだて	<div data-bbox="1271 1824 1870 2447" data-label="Complex-Block"> <p>1月の給食目標 感謝して食べよう</p> <p>毎日の給食はたくさんの人が関わってできています。</p> </div>								

※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...おもにからだのちよ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

1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	612kcal (650)	768kcal (830)
たんぱく質	24.3g (26.8)	29.5g (34.3)

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを心をこめてすること、残さず食べることで、おいしくおいしく食べていただくこと、給食を作ってくれている人や、食べ物に感謝の気持ちをあらわしましょう。