



2024年

12月のこんだて

給食費口座振替日 12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

※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 | 2日(月)【ボ有】 | 3日(火) | 4日(水) | 5日(木) | 6日(金) | 9日(月) | 10日(火) | 11日(水) | |
|----------|---|---|--|---|--|--|--|---|---|
| こんだて | <input type="checkbox"/> アップルパン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> たまごいりキッシュふう <input type="checkbox"/> オニオンスープ <input checked="" type="checkbox"/> ごぼうサラダ | <input type="checkbox"/> しそごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> さつまいものこめこきあげ <input type="checkbox"/> ふのすましじる <input checked="" type="checkbox"/> あわおどりのぼんずあえ | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ジョア(マスカット) <input type="checkbox"/> いわしのおかか <input type="checkbox"/> だいこんのみそしる <input type="checkbox"/> キャベツのきんごまあえ | <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにくのザンギ <input checked="" type="checkbox"/> スープカレー <input type="checkbox"/> ブロッコリーサラダ | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> むしシュウマイ <input type="checkbox"/> マーボーだいこん <input type="checkbox"/> きゅうりのちゅうかつづけ | <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> てりやきハンバーグ <input type="checkbox"/> ポターージュ <input type="checkbox"/> イタリアンサラダ | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> ちくわのこめこいそべあげ <input type="checkbox"/> キムチなべ <input checked="" type="checkbox"/> いとちりめんふりかけ | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ジョア(プレーン) <input type="checkbox"/> ふゆやさいかレー <input type="checkbox"/> はるさめサラダ <input type="checkbox"/> ふくじんづけ | |
| おかずのないよう | <input checked="" type="checkbox"/> ドライアップル <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> マッシュルーム <input type="checkbox"/> しお こしょう <input type="checkbox"/> ウインナー <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チキンピジョン <input type="checkbox"/> しょうゆ しお こしょう <input type="checkbox"/> コンソメスープ <input type="checkbox"/> ごぼう きゅうり <input type="checkbox"/> コーン にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> す しょうゆ | <input type="checkbox"/> しそごはんのもと <input type="checkbox"/> あおのり <input type="checkbox"/> だいず ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> たまねぎ にんじん <input type="checkbox"/> こめこのてんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> やきふ <input type="checkbox"/> えのきだけ <input type="checkbox"/> にんじん ねぎ <input type="checkbox"/> しお しょうゆ <input type="checkbox"/> だしこんぶ <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> あわおどり <input type="checkbox"/> きゅうり たまねぎ <input type="checkbox"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> す しょうゆ しお | <input type="checkbox"/> いわしのおかか <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きんごま <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> カレールウ(アレルギーフリー) <input type="checkbox"/> コンソメスープ カレーこ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> ノンエッグごまドレッシング <input type="checkbox"/> しょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> 富良野メニュー | <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> こめこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> しょうゆ さけ <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> ねぎ <input type="checkbox"/> にんにく しょうが <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> かたくりこ <input type="checkbox"/> さとう ごまあぶら <input type="checkbox"/> ちゅうかスープ <input type="checkbox"/> テンメンジャン さけ <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> さとう ごまあぶら <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> す <input type="checkbox"/> しお | <input type="checkbox"/> シュウマイ <input type="checkbox"/> (小2こ 中3こ) <input type="checkbox"/> ぶたにくミンチ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> ねぎ <input type="checkbox"/> にんにく しょうが <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> かたくりこ <input type="checkbox"/> さとう ごまあぶら <input type="checkbox"/> ちゅうかスープ <input type="checkbox"/> テンメンジャン さけ <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> さとう ごまあぶら <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> す <input type="checkbox"/> しお | <input type="checkbox"/> ハンバーグ <input type="checkbox"/> さとう かたくりこ <input type="checkbox"/> しょうゆ さけ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> コーンペースト <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> こむぎこ パター <input type="checkbox"/> しお こしょう <input type="checkbox"/> コンソメスープ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> さとう オリーブあぶら <input type="checkbox"/> す しお <input type="checkbox"/> しょうゆ | <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> あおのり <input type="checkbox"/> こめこのてんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> もやし キムチ <input type="checkbox"/> はくさい えのきたけ <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ こんにやく <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> さとう ごまあぶら <input type="checkbox"/> さけ しょうゆ <input type="checkbox"/> だしこんぶ <input type="checkbox"/> だいずフレーク <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう あぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん | <input type="checkbox"/> とりにくミンチ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ にんじん <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> はくさい かぶ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> カレールウ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> コンソメスープ <input type="checkbox"/> コレーこ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> きゅうり にんじん <input type="checkbox"/> さとう ごまあぶら <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> す <input type="checkbox"/> ふくじんづけ | |
| | こんだて | <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> しろみぎかなのジェノベーゼ <input type="checkbox"/> コロコロやさいのスープ <input type="checkbox"/> うみとはたけのサラダ | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> かんとうに <input type="checkbox"/> こまつなごまヨネーズ <input type="checkbox"/> あこうのしおのり | <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> とりにくのパーベキューソース <input type="checkbox"/> はくさいのクリームシチュー <input type="checkbox"/> コールスローサラダ | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> ぶたにくのしょうがいため <input type="checkbox"/> こんさいのみそしる <input type="checkbox"/> りんご | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> カラフルそぼろどん <input type="checkbox"/> かすじる <input type="checkbox"/> きゅうりのすのもの | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> フライドチキン <input type="checkbox"/> ミネストローネ <input type="checkbox"/> カラフルサラダ <input type="checkbox"/> カップケーキ | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> しろみぎかなのゆずおろしソース <input type="checkbox"/> かぼちゃのそぼろに <input type="checkbox"/> れんこんサラダ <input type="checkbox"/> こくもつふりかけ | <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> ぶたにくのかおりあげ <input type="checkbox"/> エリンギスープ <input type="checkbox"/> きりほしだいこんのちゅうかあえ |
| おかずのないよう | <input type="checkbox"/> ホキ <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> こしょう ワイン <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ウインナー <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ かぶ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> しお こしょう <input type="checkbox"/> コンソメスープ <input type="checkbox"/> ツナ <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> キャベツ にんじん <input type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> ノンエッグごまドレッシング <input type="checkbox"/> しょうゆ | <input type="checkbox"/> がんもどき <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> にくだんご <input type="checkbox"/> (小中2こ) <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> にぼしだし <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ <input type="checkbox"/> しょうゆ | <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> りんご たまねぎ <input type="checkbox"/> しょうが にんにく <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ さけ <input type="checkbox"/> す ケチャップ <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> はくさい にんじん しめじ <input type="checkbox"/> ほうれんそう たまねぎ <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> パター <input type="checkbox"/> コンソメスープ <input type="checkbox"/> しお こしょう <input type="checkbox"/> キャベツ きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん コーン <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> フレンチドレッシング しょうゆ | <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> かたくりこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼしだし <input type="checkbox"/> りんご | <input type="checkbox"/> とりにくミンチ <input type="checkbox"/> ごぼう にんじん <input type="checkbox"/> エリンギ コーン <input type="checkbox"/> えだまめむきみ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> かたくりこ さとう <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> にんじん たまねぎ <input type="checkbox"/> こんにやく ねぎ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> さけかす <input type="checkbox"/> にぼしだし <input type="checkbox"/> ツナ わかめ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> す しょうゆ | <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> かたくりこ あぶら <input type="checkbox"/> こめこ <input type="checkbox"/> ワイン しお <input type="checkbox"/> ガーリックパウダー <input type="checkbox"/> パブリカこ こしょう <input type="checkbox"/> ベーコン だいず <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ にんじん <input type="checkbox"/> ダイストマト <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> さとう あぶら <input type="checkbox"/> ケチャップ とんかつソース <input type="checkbox"/> コンソメスープ <input type="checkbox"/> しお こしょう <input type="checkbox"/> にんじん きゅうり <input type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> イタリアンドレッシング <input type="checkbox"/> さとう | <input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> す <input type="checkbox"/> とりにくミンチ <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> しょうが にんじん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> えだまめむきみ <input type="checkbox"/> さとう あぶら <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> ツナ しそひじき <input type="checkbox"/> れんこん こまつな <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ノンエッグごまドレッシング <input type="checkbox"/> しょうゆ | <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しそごはんのもと <input type="checkbox"/> こめこ かたくりこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> しお こしょう <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> コンソメスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> きりほしだいこん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> にんじん きゅうり <input type="checkbox"/> ごまあぶら さとう <input type="checkbox"/> す しょうゆ | |
| | クリスマスメニュー | 冬至メニュー | | | | | | | |

12月の給食目標

成長期に必要な栄養を知ろう

わたしたちは食べることで、食べ物を消化し、生きていくために必要な栄養素を吸収しています。栄養素は、命を保ったり、活動したり、成長したりするために必要です。食べ物によって含まれる栄養素の種類や量は違うため、さまざまな食べ物をバランスよくとることが大切です。

炭水化物

- 【米・パン・めんなど】
- 糖質がエネルギーのもとになる
- 食物せんいがおなかのそうじをしてくれる

無機質

- 【牛乳・乳製品・小魚など】
- カルシウムは骨や歯をつくる
- 鉄は、血の成分になる

脂質

- 【油・バターなど】
- エネルギーのもとになる

ビタミン

- 【野菜・果物など】
- 体の調子を整える

たんぱく質

- 【肉・魚・卵など】
- 体をつくるもとになる



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 | 604kcal (650) | 769kcal (830) |
| たんぱく質 | 25.5g (26.8) | 31.3g (34.3) |

※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

富良野メニュー

西脇市は、日本の真ん中なので「日本のへそ」と言われていますが、富良野市は、北海道の真ん中なので、「北海道のへそ」と言われています。そんな「へそ」つながりで、西脇市と富良野市は、友好都市として交流を持っています。今月は「給食交流」ということで、北海道・富良野市のメニューが登場します。富良野市では西脇市の播州ラーメンが出ています。

冬至メニュー

「冬至」とは、昼間の時間が1年で1番短くなる日です。今年は、12月21日が冬至です。昔から冬至には、かぼちゃを食べ、ゆずを入れたお風呂に入ると風邪をひかないと言われています。また、かぼちゃ(なんきん)は「ん」が2つ以上つくことから運(う「ん」)がたくさん舞い込んでくると考えられているそうですよ。

