



2025年

2月のこんだて

給食費口座振替日 **2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	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	12日(水)	13日(木)		
こんだて	パン ぎゅうにゅう トンテキ オニオンスープ コールスローサラダ	わかめごはん ジョア(マスカット) いわしのかばやき かすじる こまつなとほくさいのごまあえ せつぶんまめ	ごはん ぎゅうにゅう ちゃんぽんめん ぼんしゅうラーメン(しる) きゅうりのすのもの マスカットゼリー	パン ぎゅうにゅう コーングラタン ふゆやさいポトフ ぼんかん	ごはん ぎゅうにゅう ★おおはさきともしのぼんずいため とうふのみそしる ほうれんそうのおひたし	パンパン ぎゅうにゅう チキンナゲット ほくさいのちゅうかスープ こまつなのマヨネーズあえ	ごはん ぎゅうにゅう ★さばのおろしソース ★ミネラルたっぷりみそしる ★いりどうふ	パン ぎゅうにゅう チリコンカン コロコロやさいのスープ だいこんサラダ		
おかずのないよう	ぶたにく にんにく さとう かたくりこ さけ しょうゆ みりん ウスターソース ケチャップ ベーコン たまねぎ にんじん パセリ チキンブイオン しお しょうゆ こしょう コンソメスープ キャベツ きゅうり にんじん ノンエッグマヨネーズ フレンチドレッシング	わかめごはんのもと いわし かたくりこ あぶら さとう さけ しょうゆ みりん ぶたにく さつまいも だいこん にんじん ねぶかかねぎ みそ さけかす にぼし こまつな はくさい ごま さとう しょうゆ 節分メニュー	ちゃんぽんめん ごまあぶら やきぶた たまねぎ もやし にんじん ねぎ さとう にぼし ポークブイオン とりがらスープ しょうゆ さけ みりん しお こしょう ツナ きゅうり キャベツ さとう す しょうゆ	とりにく たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ ぎゅうにゅう チーズ こむぎこ パター てんぷらこ しお こしょう にくだんご じゃがいも たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー しお こしょう コンソメスープ 日小6年考案メニュー	ささみ もやし あおじそ ごま さとう かたくりこ さけ しお こしょう ぼんずしゅうゆ しょうゆ とうふ わかめ えのきたけ ねぎ みそ にぼし ほうれんそう はくさい にんじん かつおぶし しょうゆ 西小6-1考案メニュー	ドライパン チキンナゲット (小2こ、中3こ) あぶら ぶたにく はくさい にんじん たけのこ しょうゆ ちゅうかスープ しょうゆ こしょう 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 西小6-2考案メニュー	さば だいこん さとう しお す しょうゆ わかめ だいこん たまねぎ しめじ みそ にぼし とうふ ぶたにくミンチ たまねぎ こまつな にんじん さやいんげん ほししいたけ さとう あぶら しょうゆ	とりにくミンチ だいず だいずフレーク たまねぎ ダイストマト にんにく バジルペースト さとう あぶら ケチャップ ウスターソース チリパウダー こしょう チキンハム たまねぎ かぶ にんじん コーン しお こしょう コンソメスープ ワイン ツナ だいこん きゅうり にんじん さとう オリブあぶら りんごす しょうゆ こしょう しお		
こんだて	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	25日(火)【ボ有】	26日(水)		
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものこめこきあげ ♡トックス ブロッコリーのごまあえ かつおぶりかけ	げんりょうパン ぎゅうにゅう やきそば レタスのサラダ ミニフィッシュ	ごはん ジョア(プレーン) チキンカレー うみとほくさいのサラダ ふくじんづけ	ごはん ぎゅうにゅう ビビンバ わかめスープ えのきのあえもの	パン ぎゅうにゅう たまねぎソースハンバーグ ミネストローネ ポテトサラダ	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ ★とんじるめん ほうれんそうのあえもの	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのねぎおいため かきたまじる やさいのかりかりじゃこあえ	ごはん ぎゅうにゅう ごぼうとれんこんのあまからあげ ぶたじゃが ★おからいりツナふりかけ		
おかずのないよう	ちりめんじゃこ あおのり さつまいも たまねぎ にんじん こめこのてんぷらこ あぶら ベーコン ♡トック たまねぎ もやし にんじん ほししいたけ チンゲンサイ ごまあぶら ちゅうかスープ しお しょうゆ ブロッコリー ごま さとう しょうゆ	ぶたにく やきそばめん キャベツ もやし かつおぶし あぶら とんかつソース ウスターソース こしょう レタス きゅうり コーン さとう イタリアンドレッシング	とりにく さつまいも たまねぎ にんじん ねぶかかねぎ にんにく ごま あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しょうゆ やきにくのたれ さけ トウバンジャン わかめ たまねぎ にんじん コーン ちゅうかスープ しお しょうゆ チンゲンサイ えのきたけ ごまあぶら しょうゆ ふくじんづけ	ぎゅうにく もやし こまつな にんじん ねぶかかねぎ にんにく ごま あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しょうゆ やきにくのたれ さけ トウバンジャン わかめ たまねぎ にんじん コーン ちゅうかスープ しお しょうゆ チンゲンサイ えのきたけ ごまあぶら しょうゆ	ハンバーグ たまねぎ さとう しょうゆ す みりん こしょう ベーコン だいこん たまねぎ にんじん ダイストマト バジルペースト さとう あぶら ケチャップ とんかつソース コンソメスープ しお こしょう チキンハム じゃがいも きゅうり にんじん ノンエッグマヨネーズ さとう す しお こしょう	とりにく しょうが にんにく さとう こめこ あぶら しょうゆ さけ ぶたにく こめこめん だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぶかかねぎ みそ にぼし ほうれんそう もやし にんじん きんごま さとう しょうゆ くすっ子メニュー	とりにく ねぶかかねぎ にんにく レモンかじゅう ごまあぶら かたくりこ さけ しょうゆ しお こしょう たまご とうふ かまぼこ にんじん えのきたけ かたくりこ しょうゆ だしこんぶ しお けずりぶし ちりめんじゃこ チンゲンサイ キャベツ にんじん ごまあぶら さとう しょうゆ 口座振替日	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 ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ こんにやく あぶら さとう さけ しょうゆ みりん にぼし ツナ おから あおのり ごま さとう しょうゆ さけ		
こんだて	27日(木)	28日(金)	<div data-bbox="608 1742 743 1797" data-label="Section-Header"><h2>節分</h2></div> <div data-bbox="840 1742 1323 1797" data-label="Section-Header"><h2>どうして節分に豆をまくの？</h2></div> <div data-bbox="579 1811 821 1961" data-label="Image"></div> <div data-bbox="840 1805 1845 1948" data-label="Text"> <p>豆には、昔から力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えない「良くないもの」を鬼に見立てて、豆をまいておいはらい、福を呼びこみます。</p> <p>ほかに、節分には、鬼がにおいを嫌がるとされる、いわしの頭をひいらぎに刺して玄関に飾るならわしもあります。</p> </div>						パン ぎゅうにゅう しろみざかなのジェノベーゼ ポターージュ カラフルサラダ	ごはん ぎゅうにゅう だいがくも マーボーどうふ はるさめときりぼしだいこんのサラダ
おかずのないよう	ホキ にんにく バジルペースト こしょう ワイン しお ベーコン じゃがいも にんじん たまねぎ パセリ コーンペースト ぎゅうにゅう こむぎこ バター しお こしょう コンソメスープ にんじん きゅうり コーン イタリアンドレッシング オリーブオニオンドレッシング さとう	さつまいも くろごま あぶら さとう しょうゆ とうふ ぶたにくミンチ だいずフレーク たまねぎ にんじん ねぶかかねぎ しょうが にんにく みそ さとう ごまあぶら かたくりこ さけ テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン チキンハム はるさめ きりぼしだいこん きゅうり にんじん さとう ごまあぶら しょうゆ す								

※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となるしよくひん
- 印...おもにエネルギーのもととなるしよくひん
- △印...おもにからだのちゅうしよととのえるものとなるしよくひん
- ★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	588kcal (650)	747kcal (830)
たんぱく質	24.7g (26.8)	30.2g (34.3)

2月の給食目標

地域のよさを知ろう

→裏面へ

2月のこんだてには、食育や家庭科の授業・委員会活動の中でみなさんが考えてくれたメニューがたくさん登場します。

- 2/6 (木) 日野小6年考案メニュー
- 2/7 (金) 西脇小6-1考案メニュー
- 2/12 (水) 西脇小6-2考案メニュー
- 2/21 (金) くすっ子メニュー

どのこんだても、栄養バランスや旬、彩りなど、良く考えられています。

給食時間の放送でも、こんだての工夫したポイントなどを紹介しているので、聞いてみてくださいね！

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