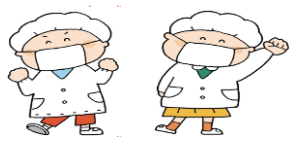


2022年

5月のこんだて

給食費口座振替日 **5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

日	2日（月）	6日（金）	9日（月）	10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）	16日（月）
こんだて	□パン ○ぎゅうにゅう 🦷チキンナゲット はるさめスープ 🦷きりぼしだいこんの ケチャップいため □いちごジャム	□ごはん ○ぎゅうにゅう 🦷えびとごぼうの かきあげ ぶたじる 🦷こまつなのじゃこあえ ○あじつけのり	□パン ○ぎゅうにゅう やきハンバーグ バーベキューソースかけ アスパラガスの クリームシチュー キャベツのサラダ	こどもの日献立 □ごはん ○ぎゅうにゅう さばのみそに ふのすましじる やさいのうめあえ 🦷□かしわもち	□ごはん ○ぎゅうにゅう ビビンバ キムチスープ ☆きゅうりのしお こんぶナムル	□パン ○ぎゅうにゅう 🦷まめまめドライカレー ブロッコリーサラダ フライドポテト ○キャンディチーズ 3こ（中学校）	□ごはん ○ぎゅうにゅう 🦷いわしのみりんぼし 🦷きりぼしだいこんの につけ ほうれんそうのおかかあえ	□アップルパン ○ぎゅうにゅう 🦷ぶたにくのかおりあげ アルファベット マカロニのスープ アスパラガスと ツナのソテー
おかずのないよう	○とりにく ○たまご □さとう　あぶら □かたくりこ　こめこ しょうゆ　さけ ○ショルダーベーコン ○とうふ □はるさめ △たまねぎ △にんじん コンソメスープ　しお　こしょう ○ツナ △きりぼしだいこん △たまねぎ　にんじん △ピーマン　コーン □さとう　あぶら ウスターソース　しお コンソメスープ ケチャップ　しろワイン	○えび ○たまご □さつまいも △ごぼう △えだまめむきみ □あぶら　こむぎこ しお ○ぶたにく △だいこん △にんじん △たまねぎ △ねぎ　こんにゃく ○みそ □ごまあぶら にぼし ○ちりめんじゃこ △こまつな　はくさい □さとう しょうゆ	○ハンバーグ △りんご　たまねぎ △にんにく　しょうが △レモンかじゅう □あぶら　さとう ケチャップ　あかワイン ウスターソース　みりん しょうゆ　しお　こしょう ○とりにく　なまクリーム ○ぎゅうにゅう □じゃがいも △アスパラガス △にんじん　たまねぎ □こむぎこ　バター コンソメスープ　しお　こしょう △キャベツ　きゅうり △にんじん　コーン □ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	○さばのみそに ○かまぼこ □やきふ △えのきたけ △にんじん **ラッキーにんじん** **はいっているよ！** △ねぎ しお　しょうゆ だしこんぶ　けずりぶし △チンゲンサイ △もやし △きゅうり △にんじん △かんそううめ □さとう す　しょうゆ	○ぎゅうにく △ぜんまい △にんにく △ほうれんそう △にんじん　もやし □ごま　さとう　あぶら さけ　やきにくのたれ しょうゆ　トウバンジャン ○ショルダーベーコン ○とうふ △にんじん △たまねぎ　にら △キムチ ちゅうかスープ　しょうゆ ○しおこんぶ △きゅうり □ごまあぶら しょうゆ	○ぶたにくミンチ ○だいず △たまねぎ △にんじん　コーン △えだまめむきみ △しょうが　にんにく □あぶら　こむぎこ □さとう カレールウ　カレーこ しょうゆ　ケチャップ　ソース あかワイン　しお　こしょう ○ツナ △ブロッコリー △にんじん　キャベツ ノンエッグごまドレッシング しょうゆ □フライドポテト □あぶら しお	○いわしのみりんぼし ○とりにく ○あぶらあげ ○ちくわ □じゃがいも △きりぼしだいこん △にんじん △さやいんげん □さとう しょうゆ　みりん にぼし ○かつおぶし △ほうれんそう △もやし しょうゆ	△ドライアップル ○ぶたにく △しそごはんのもと □こめこ　かたくりこ □あぶら しお　こしょう ○ショルダーベーコン □アルファベットマカロニ □じゃがいも △たまねぎ △にんじん コンソメスープ しお　こしょう ○ツナ △アスパラガス △にんじん　コーン □あぶら しお　こしょう

日	17日（火）	18日（水）	19日（木）	20日（金）	23日（月）	24日（火）	25日（水）	26日（木）
こんだて	ハヤシライス （□ごはん） ○ジョア 🦷だいずサラダ □もものタルト	□ごはん ○ぎゅうにゅう 🦷あじのなんばんづけ さつまじる ほうれんそうの しそひじきあえ	□パン ○ぎゅうにゅう ☆ポテトピザ エリンギスープ コールスローサラダ □ミルメーク（中学校）	□ごはん ○ぎゅうにゅう ちゃんぽん 🦷ごぼうサラダ ○かつおふりかけ	□パン ○ぎゅうにゅう 🦷とりにくのプロバンスふう やさいたっぷりポトフ コーンサラダ	□ごはん ○ぎゅうにゅう 🦷はたはたのからあげ （幼小2ひ、中3ひ） にらたまごスープ こまツナサラダ	□ごはん ○ぎゅうにゅう 🦷トンテキ おかひじきのみそしる 🦷ごまじゃこサラダ	□パン ○ぎゅうにゅう ☆クリームスパゲティ イタリアンサラダ 🦷○ミニフィッシュ
おかずのないよう	○ぎゅうにく □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △グリンピース △にんにく □あぶら ハヤシルウ　こしょう ケチャップ　あかワイン ウスターソース　コンソメスープ ○ハム ○だいず △キャベツ △きゅうり　にんじん □ノンエッグマヨネーズ □ごま しょうゆ	○こあじのからあげ △たまねぎ △にんじん □あぶら　さとう す　しょうゆ　とうがらしこ ○とりにく ○ちくわ □さつまいも △たまねぎ　ごぼう △ねぎ　こんにゃく ○みそ にぼし ○しそひじき △ほうれんそう △もやし △にんじん しょうゆ	○ウインナー □じゃがいも △たまねぎ　ピーマン △ダイストマト ○ピザチーズ □オリーブあぶら こしょう　ケチャップ しお　コンソメスープ ○ショルダーベーコン △エリンギ △たまねぎ △にんじん しお　コンソメスープ △キャベツ △きゅうり △にんじん フレンチドレッシング	○ぶたにく ○いか ○えび ○かまぼこ □ちゃんぽんめん △キャベツ △もやし　にんじん △にんにく　しょうが △くろきくらげ ○みそ □さとう　あぶら　かたくりこ ちゅうかスープ　しょうゆ　こしょう ○ハム △ごぼう　にんじん △こまつな　コーン ノンエッグごまドレッシング しょうゆ	○とりにく △たまねぎ　にんにく △ダイストマト △バジルペースト □さとう　あぶら しお　コンソメスープ あかワイン　こしょう ○ウインナー □じゃがいも △だいこん　たまねぎ △にんじん こしょう　しお コンソメスープ △チンゲンサイ △にんじん　コーン □ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	○はたはたのからあげ □あぶら ○ショルダーベーコン ○とうふ ○たまご △にら △えのきたけ △もやし △にんじん □かたくりこ　ごまあぶら ちゅうかスープ　しょうゆ ○ツナ △こまつな △キャベツ △にんじん ノンエッグごまドレッシング しょうゆ	○ぶたにく △にんにく □さとう　あぶら しょうゆ　みりん　ウスターソース ○あぶらあげ □じゃがいも △たまねぎ　にんじん △おかひじき　しめじ ○みそ にぼし ○ちりめんじゃこ △キャベツ　きゅうり △にんじん □ごま　さとう　ごまあぶら しょうゆ　す **口座振替日**	○ベーコン ○ぎゅうにゅう □スパゲティ △にんじん △たまねぎ △グリンピース △マッシュルーム □バター　こむぎこ □オリーブあぶら しお　こしょう コンソメスープ △あかパプリカ △きパプリカ △だいこん △ブロッコリー △きゅうり □イタリアンドレッシング

日	27日（金）	30日（月）	31日（火）
こんだて	□なめし ○ぎゅうにゅう あつあげとひじきの ふくめに さといものみたらしあんかけ ごしきあえ	□パン ○ぎゅうにゅう 🦷タンドリーチキン オニオンスープ ポテトサラダ	□ごはん ○ぎゅうにゅう 🦷あげシュウマイ （幼小2こ、中3こ） マーボーはるさめ チンゲンサイのきんごまあえ
おかずのないよう	△なめしのもと ○とりにく　あつあげ ○ひじき　さつまあげ △にんじん △えだまめむきみ △こんにゃく □さとう しょうゆ　みりん　さけ □さといも △しょうが □こめこ　かたくりこ □さとう　ごま　あぶら しょうゆ　みりん ○ハム △はくさい　にんじん △ほうれんそう △コーン あおじそドレッシング しょうゆ	○とりにく ○ヨーグルト しお　こしょう　しょうゆ カレーこ　ケチャップ ウスターソース ○ショルダーベーコン △たまねぎ △にんじん △セロリー △マッシュルーム しお　こしょう コンソメスープ □じゃがいも △きゅうり △にんじん △たまねぎ □ノンエッグマヨネーズ しお	○シュウマイ □あぶら ○ぶたにくミンチ ○ぎゅうにくミンチ □はるさめ △たまねぎ　にんじん △たけのこ　ねぎ △しょうが ○みそ □さとう　ごまあぶら □かたくりこ さけ　しょうゆ トウバンジャン △チンゲンサイ △えのきたけ □きんごま □ごまあぶら しょうゆ

5月の給食目標　正しい身支度をしよう

給食当番は、みなさんが楽しみにしている給食を、安全で衛生的に準備をして配ぜんする大切な役割があります。給食の準備をする前に、給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうか確認しましょう。

週末には．．．

きれいに洗濯しましょう。

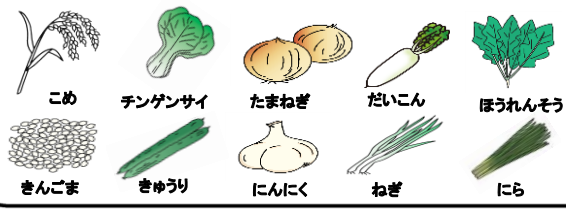
ボタンがすべてついているか確認しましょう。

洗濯した後はアイロンをかけましょう。

※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・・・おもにからだのちょ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

～ 今月使用する西脇産の食材 ～



5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	657kcal （650）	835kcal （830）
たんぱくしつ	26.0g （26.8）	31.9g （34.3）