



2023年

# 4月のこんだて

給食費口座振替日 4月25日(火)

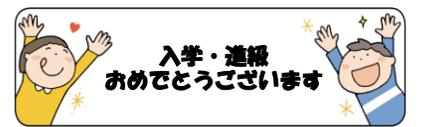
通帳残高を確認のうえ前日までに  
入金してください

西脇市立学校給食センター

※西脇市は卵アレルギーのみ別缶対応しています。

日	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)
こんだて	ごはん ○ぎゅうにゅう ハムフライ ハヤシライス ブロッコリーのごまあえ	ごはん ○ぎゅうにゅう ★とりにくピビンバ (とりにくあまからに・ナムル) チンゲンサイと はるさめのスープ	パン ○ぎゅうにゅう チリコンカン やさいたつぷりポトフ ○キャンディチーズ (小2こ 中3こ)	ごはん ○ぎゅうにゅう さけのゆずあんかけ ぶたじる こまつなの しそひじきあえ	パン ○ぎゅうにゅう とりにくのバジルやき トマトスープ カクテルゼリー	ごはん ○ぎゅうにゅう こめこのチキンカツ ★あつあげのマーボー コーンサラダ	ごはん ○ぎゅうにゅう さばのしおこうじやき みそしる ごもくめ	パン ○ぎゅうにゅう あわじたまねぎコロケ エリンギスープ ツナとブロッコリーのサラダ □ミルメーク(中学校)
おかずの ない よう	○チキンハムカツ □あぶら  ○ぶたにく △たまねぎ △にんじん △エリンギ △グリーンピース △にんにく □あぶら ハヤシルウ ケチャップ ワイン コンソメスープ ウスターソース しお こしょう  △ブロッコリー □ごま □さとう しょうゆ	○とりにくミンチ △にんにく □さとう ごまあぶら □かたくりこ あぶら しょうゆ さけ トウバンジャン △もやし △ほうれんそう △にんじん △にんにく □さとう ごまあぶら しょうゆ す  ○やきぶた □はるさめ △チンゲンサイ △たまねぎ にんじん ちゅうかスープ しょうゆ こしょう	○ぎゅうにくミンチ ○ぶたにくミンチ ○だいず △たまねぎ △ダイストマト △バジルペースト △にんにく □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 ○ウインナー □じゃがいも △たまねぎ △だいこん △キャベツ にんじん コンソメスープ しょうゆ しお こしょう	○さけ △ゆずかじゅう □こめこ かたくりこ □あぶら さとう しょうゆ さけ しお こしょう  ○ぶたにく □さつまいも △だいこん ごぼう △にんじん ねぎ △こんにやく ○みそ しろみそ にほし ○しそひじき △こまつな △もやし △キャベツ △にんじん しょうゆ	○とりにく △バジルペースト □オリーブあぶら しょうゆ ワイン こしょう  ○ベーコン □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △コーン ダイストマト △バジルペースト □さとう あぶら ケチャップ コンソメスープ しお こしょう  □カクテルゼリー	○こめこのチキンカツ □あぶら ○ぶたにくミンチ ○あつあげ □でんぷんはるさめ △にんじん たまねぎ △ほししいたけ △ねぎ しょうが ○みそ □さとう ごまあぶら テンメンジャン トウバンジャン ちゅうかスープ しょうゆ さけ △コーン 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	○さば □しおこうじ しょうゆ さけ  ○とうふ わかめ ○あぶらあげ △えのきたけ ねぎ ○みそ しろみそ しょうゆ にほし  ○だいず ○しおこんぶ △こんにやく △れんこん にんじん □さとう しょうゆ みりん	□あわじたまねぎコロケ □あぶら  ○ベーコン △エリンギ △たまねぎ △にんじん △もやし パセリ コンソメスープ しお  ○ツナ △ブロッコリー △キャベツ △にんじん △たまねぎ コーン □ノンエッグマヨネーズ しょうゆ

日	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
こんだて	ごはん ○ぎゅうにゅう とりにくとうやどうふの もの やさいのたくあんあえ きんごまとひじきの ふりかけ	パン ○ぎゅうにゅう しろみぎかなフライ コロコロやさいのスープ ★はるキャベツの インディアンサラダ □ノンエッグタルタルソース	入学・進級お祝いメニュー □ごはん ○ジョア ミートボールカレー はるさめサラダ □いちごゼリー	ごはん ○ぎゅうにゅう とりのからあげ けんちんじる こまつなのじゃこあえ	げんりょうパン ○ぎゅうにゅう スパゲティミートソース ツナとひじきのサラダ □りんごジャム	ごはん ○ぎゅうにゅう ★アスパラとごぼうの あまからあげ ぶたじゃが きゅうりのちゅうかづけ
おかずの ない よう	○とりにく ○こうやどうふ □じゃがいも △たまねぎ にんじん △えだまめむきみ △ほししいたけ □さとう みりん しょうゆ にほし △たくあん △キャベツ きゅうり △にんじん □ごま さとう しょうゆ ○ひじき ○かつおぶし □きんごま □さとう しょうゆ みりん	○しろみぎかなフライ □あぶら  ○ウインナー □じゃがいも △たまねぎ にんじん △だいこん □あぶら しょうゆ コンソメスープ しお こしょう  △はるキャベツ △にんじん きゅうり □オリーブあぶら □さとう りんごす しょうゆ しお カレーこ	○にくだんご □じゃがいも △にんじん <b>ラッキーにんじん はいっているよ!</b> △たまねぎ にんにく □あぶら カレールウ ケチャップ ウスターソース ポークブイオン カレーこ しお こしょう ○チキンハム □でんぷんはるさめ △キャベツ きゅうり △にんじん □さとう ごまあぶら しょうゆ す <b>口座振替日</b>	○とりにく △しょうが にんにく □かたくりこ こめこ □あぶら しょうゆ さけ  ○とうふ あぶらあげ □さつまいも △にんじん ねぎ △こんにやく □ごまあぶら にほし だしこんぶ みりん しょうゆ しお  ○ちりめんじゃこ △こまつな △もやし にんじん □ごまあぶら □さとう しょうゆ	○ぎゅうにくミンチ ○ぶたにくミンチ □スパゲティ △にんじん たまねぎ △マッシュルーム △ダイストマト □オリーブあぶら □こむぎこ ケチャップ とんかつソース コンソメスープ ナツメグ こしょう  ○ツナ ○しそひじき △キャベツ △にんじん コーン しょうゆ さとう	△アスパラガス △ごぼう □かたくりこ □さとう あぶら しょうゆ みりん  ○ぶたにく □じゃがいも △たまねぎ にんじん △こんにやく □あぶら さとう しょうゆ みりん さけ にほし  △きゅうり □さとう ごまあぶら しょうゆ す トウバンジャン



## 令和5年度給食費(通年)

小学校 低学年(1~3年)	
概算納付額	1食単価
3,900円	230円
小学校 高学年(4~6年)	
概算納付額	1食単価
4,100円	243円
中学校	
概算納付額	1食単価
4,400円	275円

4月の平均栄養供給量  
( )は文部科学省基準

※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



### 4月の給食目標 給食の準備・後片付けを覚えよう

給食当番、まずは身じたくから

#### ぼうし(三角きん)

かみの毛が、ぼうしから出ないようにしましょう。長いかみの毛は、ゴムなどでまとめましょう。

#### 手洗い

せっけんを使って、ていねいに洗いましょう。



#### マスク

口と鼻をしっかりとおおいましょう。

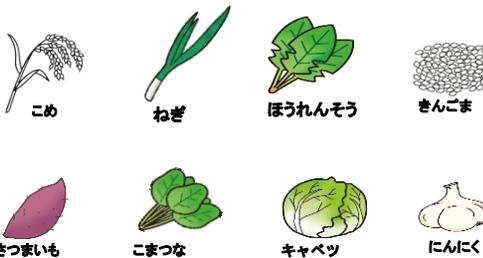
#### 白衣(エプロン)

せんとくをしてある、せいけつな白衣を身につけましょう。

#### ハンカチ(タオル)

せいけつなハンカチを毎日用意しましょう。

### ~ 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

	小学校	中学校
エネルギー	628kcal (650)	798kcal (830)
たんぱくしつ	24.70g (26.8)	30.5g (34.3)

### 給食の平均栄養供給量を 新しい食品成分値で計算しています

新しい食品成分値で計算した場合には、同じ献立内容であっても給食の総エネルギー値が30~50kcal低く計算され、文部科学省が示すエネルギー基準を満たさないことがあります。

特に、精白米や牛乳、豚肉といった食材の成分値が低くなったことが要因であり、給食の内容に変更はありませんので、御理解下さい。

○ 給食時間になると、教室は食堂に早変わりです。食事ができるふんいきづくりをしましょう。

○ 配ぜんは手早く、ていねいに。給食当番のうでの見せどころです。

○ 配り残しをしないよう気をつけましょう。

○ 後片付けはみんなですましょう。

○ 食器は割らないよう、ていねいにあつかいましょう。

