



2024年

# 3月のこんだて



西脇市立学校給食センター

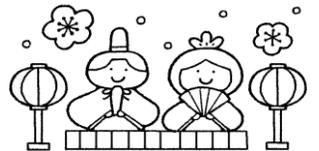
※西脇市は卵アレルギーのみポトル対応しています(献立表では対応食のあるメニューを塗りつぶし【ボ有】と表示しています)。

日	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)
こんだて	ひなまつりメニュー □ はなやかごはん ○ ぎゅうにゅう たまねぎソースハンバーグ わかたけじる ほうれんそうのじゃこあえ □ ひなあられ	□ パン ○ ぎゅうにゅう ぶたにくのかおりあげ さつまいもの クリームシチュー イタリアンサラダ □ オレンジゼリー	□ ごはん ○ ぎゅうにゅう ★ たいのバジルやき(2切) だいこんのみそしる チンゲンサイのきんごまあえ ○ キャンディチーズ (小2こ 中3こ)	□ ごはん ○ ジョア ビビンバ わかめスープ ★ にしわきいちごの フルーツしらたま	□ パン ○ ぎゅうにゅう とりにくのてりやき オニオンスープ ポテトサラダ □ りんごジャム	□ ごはん ○ ぎゅうにゅう はるまき マーボー豆腐 きゅうりの ちゅうかつづけ □ ミルメークコーヒー	□ パインパン ○ ぎゅうにゅう ★ コーングラタン ミネストローネ コールスローサラダ	□ ごはん ○ ぎゅうにゅう ★ さばのこうみやき こんさいのかすじる もやしのちゅうかあえ
おかずのないよう	△ はなやかごはんのもと ○ はながたハンバーグ △ たまねぎ □ さとう かたくりこ しょうゆ みりん す こしょう ○ とうふ わかめ △ かまぼこ △ たまねぎ たけのこ △ にんじん ラッキーにんじん はいっているよ! だしこんぶ しお けずりぶし しょうゆ ○ ちりめんじゃこ △ ほうれんそう △ はくさい □ さとう ごまあぶら しょうゆ	○ 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 ○ ペーコン □ さつまいも △ たまねぎ にんじん ○ ぎゅうにゅう □ なまクリーム □ バター こむぎこ コンソメスープ しお こしょう ○ ツナ △ キャベツ △ きゅうり △ コーン □ イタリアンドレッシング □ さとう	○ たい △ バジルペースト □ オリーブあぶら しょうゆ こしょう ワイン ○ あつあげ △ だいこん △ たまねぎ △ にんじん △ ねぎ ○ みそ にぼし △ チンゲンサイ △ えのきたけ □ きんごま □ ごまあぶら しょうゆ	○ ぎゅうにく △ もやし こまつな △ にんじん △ ねぶかねぎ △ にんにく □ ごま □ さとう あぶら ごまあぶら やきにくのたれ さけ しょうゆ 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 □ しらたまもち △ いちご △ みかんシロップづけ △ りんごシロップづけ	○ とりにく □ さとう □ あぶら しょうゆ みりん ○ ペーコン △ たまねぎ △ にんじん チンブイオン コンソメスープ しょうゆ しお こしょう □ 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 □ さとう す しお こしょう	○ はるまき □ あぶら ○ とうふ ○ ぶたにくミンチ △ たまねぎ △ にんじん △ 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 テンメンジャン トウバンジャン △ きゅうり □ さとう □ ごまあぶら しょうゆ す しお	△ ドライパン ○ 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 □ バター こむぎこ あぶら しお こしょう ○ ペーコン □ じゃがいも △ 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 コンソメスープ ケチャップ しお とんかつソース こしょう △ 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 △ ねぎ しょうが □ ごまあぶら □ さとう かたくりこ しょうゆ さけ みりん ○ ぶたにく □ さつまいも △ だいこん △ ごぼう にんじん △ ねぶかねぎ ○ みそ □ さけかす にぼし △ もやし きゅうり △ にんじん □ ごま □ ごまあぶら さとう す しょうゆ
日	13日(水)	14日(木)	15日(金)【ボ有】	18日(月)	19日(火)	21日(木)		
こんだて	卒業祝いメニュー □ ごはん ○ ジョア こめこのチキンカツ ポークカレー かいそうのあえもの □ もものタルト	□ パン ○ ぎゅうにゅう ミートボールの ケチャップかけ (小2こ 中3こ) エリンギスープ だいずサラダ	□ ごはん ○ ぎゅうにゅう ホイコーロー たまごのちゅうかスープ はくさいのあえもの ○ ミニフィッシュ	□ パン ○ ぎゅうにゅう ローストチキン コロコロやさいのスープ コーンサラダ	□ ごはん ○ ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ぶたじゃが キャベツのうめあえ (小2こ 中3こ)	□ パン ○ ぎゅうにゅう ★ いかのチリソース ほうれんそうのスープ さつまいもサラダ		
おかずのないよう	○ こめこのチキンカツ □ あぶら ○ ぶたにくミンチ □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ にんにく □ あぶら カレールー コンソメスープ とんかつソース カレーこ こしょう ○ ツナ ○ わかめ ○ しそひじき ○ しそこんぶ △ はくさい △ みずな △ にんじん しょうゆ	○ にくだんご □ あぶら □ さとう ケチャップ とんかつソース ワイン ○ ペーコン △ たまねぎ △ エリンギ △ にんじん △ もやし コンソメスープ しお ○ チキンハム ○ だいず △ キャベツ △ こまつな △ にんじん □ ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	○ ぶたにく みそ △ キャベツ △ にんじん ピーマン △ しょうが にんにく □ さとう かたくりこ □ ごまあぶら テンメンジャン しょうゆ オイスターソース トウバンジャン さけ ○ たまご ○ ペーコン □ はるまき ごまあぶら △ たまねぎ △ にんじん ねぎ ちゅうかスープ しお しょうゆ こしょう ○ いかまぼこ △ はくさい コーン △ チンゲンサイ □ ゆずしょうゆドレッシング さとう しょうゆ	○ とりにく □ あぶら しお こしょう ガーリックパウダー ○ ウィナー □ じゃがいも △ たまねぎ △ だいこん △ にんじん □ あぶら コンソメスープ しょうゆ しお こしょう △ コーン △ こまつな △ きゅうり △ にんじん □ さとう ノンエッグごまドレッシング しょうゆ	○ ちくわ ○ あおのり □ てんぷらこ □ こめこ あぶら ○ ぶたにく □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ こんにやく □ さとう あぶら しょうゆ みりん にぼし さけ ○ ツナ △ キャベツ △ にんじん △ きりぼしだいこん △ ぱいにく △ かんそううめ □ オリーブあぶら □ さとう す しょうゆ	○ いか △ ねぶかねぎ △ しょうが □ さとう かたくりこ □ こめこ あぶら ケチャップ さけ す チリパウダー トウバンジャン ○ ペーコン △ ほうれんそう コーン △ たまねぎ にんじん □ あぶら コンソメスープ しお こしょう □ 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 しょうゆ しお こしょう		

**保護者の方へ**

**給食費口座振替日**  
**3月25日(月)**

通帳残高を確認のうえ、前日までに、入金してください。  
※3月の給食費は、個々に精算した金額になります。



※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...おもにからだのちようしを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

3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	626kcal (650)	794kcal (830)
たんぱく質	24.5g (26.8)	29.8g (34.3)



**3月の給食目標**  
食生活をふり返ろう



みなさんは1年間、給食を通して、正しい食事マナーや食べ物の栄養など、さまざまなことを学んできました。この1年間の食生活をふり返って、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは新しい学年で、できるように心がけましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた	<input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べた	<input type="checkbox"/> よくかんで食べた
<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めてとった	<input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた	<input type="checkbox"/> 栄養バランスを考えて食べた

～ 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