



2022年

9月のこんだて

給食費口座振替日 9月26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

西脇市立学校給食センター

日	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)
こんだて	中学生のみ □パン ○ぎゅうにゅう ♡とりにくとだいたいの あまからに チンゲンサイのスープ さつまいもサラダ □ミルメーク(中学校)	□ごはん ○ジョア なつやさいポークカレー うみとはたけのサラダ ♡△ふくじんづけ	□パン ○ぎゅうにゅう マカロニグラタン キャベツのスープ はくさいと えだまめのサラダ	□ごはん ○ぎゅうにゅう はるまき マーポーなす ちゅうかサラダ	□ごはん ○ぎゅうにゅう ぶたにくの ねぎしおいため とうがんのすまじる ♡キャベツの アーモンドあえ	□パン ○ぎゅうにゅう ♡ポークビーンズ ♡きりぼしだいこんの サラダ □ぶどうゼリー	お月見メニュー □ごはん ○ぎゅうにゅう ♡じゃことひじき かきあげ けんちんじる ほうれんそうのおひたし ♡□つきみだんご	□パン ○ぎゅうにゅう メンチカツ ポテトのスープ キャベツのソテー
おかずの ない よう	○とりにく ○たしいず △しょうが □こめこ さとう あぶら さけ しょうゆ みりん ○ハム △にんじん △チンゲンサイ △たまねぎ □ごまあぶら しょうゆ こしょう ちゅうかスープ □さつまいも △キャベツ △にんじん □ノンエッグマヨネーズ こしょう	○ぶたにく □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △なす △ピーマン △えだまめむきみ △にんにく □あぶら カレーウ ソース コンソメスープ カレーこ こしょう ○ツナ ○ひじき △キャベツ コーン しょうゆ ノンエッグごまドレッシング	○とりにく □マカロニ △たまねぎ にんじん △コーン マッシュルーム ○ぎゅうにゅう ○ピザチーズ □こむぎこ パター しお こしょう □じゃがいも □たまねぎ にんじん △キャベツ コンソメスープ しお こしょう △はくさい にんじん △えだまめむきみ しょうゆ ノンエッグごまドレッシング	○はるまき □あぶら ○ぶたにくミンチ ○ぎゅうにゅうミンチ △なす たまねぎ △にんじん たけのこ △ピーマン 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 しょうゆ ○かまぼこ ○わかめ △とうがんにんじん △たまねぎ たけのこ △えのきたけ ねぎ しお しょうゆ だしこんぶ けずりふし △キャベツ きゅうり □アーモンド さとう □オリーブあぶら しょうゆ す	○ぶたにく △ねぶかねぎ もやし △にんにく △レモンかじゅう □ごまあぶら ごま □かたくりこ さけ しお こしょう ○かまぼこ ○わかめ △とうがんにんじん △たまねぎ たけのこ △えのきたけ ねぎ しお しょうゆ だしこんぶ けずりふし △キャベツ きゅうり □アーモンド さとう □オリーブあぶら しょうゆ す	○たしいず ○ぶたにく □じゃがいも □さきいも △かぼちゃ △パプリカ ケチャップ コンソメスープ あかワイン こしょう ウスターソース ○ツナ △きりぼしだいこん △きゅうり にんじん △えだまめむきみ □ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	○たしいず ちりめんじゃこ ○ひじき たまご △ごぼう さやいんげん □こむぎこ あぶら しお ○とうふ あぶらあげ □さきいも △にんじん △にんじん ♡ ラッキーにんじん はいているよ! △はくさいたけのこ △ごまあぶら しょうゆ しお にほし △はくさいたけのこ △もやし にんじん ○かつおぶし しょうゆ	○メンチカツ □あぶら ○ベーコン □じゃがいも △たまねぎ △にんじん □あぶら しお こしょう コンソメスープ △キャベツ あぶら カレーこ しお ソース
日	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	26日(月)
こんだて	□ごはん ○ぎゅうにゅう ピビンパ わかめスープ さきみのうめサラダ	□ごはん ○ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに きゅうりの ちゅうかそくせきづけ だいごいも	□パン ○ぎゅうにゅう とりにくのバジルやき コーンクリームスープ ブロッコリーサラダ	□ごはん ○ぎゅうにゅう ♡あじのたつたあげ たまねぎのみそしる ☆ぶたしゃぶサラダ あじつけのり	□ごはん ○ぎゅうにゅう ♡ぶたにくのかおりあげ ♡こんさいのみそしる ほうれんそうの ごまマヨネーズあえ □かたみきかけ	□ごはん ○ぎゅうにゅう ♡おぎゅうにゅう ♡かぼちゃのそぼろに ♡こまつなのじゃこあえ ○こんぶのつくだし ○かたみきチーズ(中学校)	□パン ○ぎゅうにゅう ☆さけの みそネーズやき オクラのスープ コーンスローサラダ	□パン ○ぎゅうにゅう ♡フライドキン ひやしちゅうか □いちごジャム
おかずの ない よう	○ぎゅうにゅう △にんじん にんにく △ほうれんそう △もやし □ごま さとう あぶら やきにくのたれ しょうゆ ♡トウバンジャン さけ ○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 □さきみ △キャベツ きゅうり △かんそうめ □オリーブあぶら さとう す しょうゆ	○とうふ ぶたにく △しょうが にんじん △たけのこ たまねぎ △チンゲンサイ △ほししいたけ ○みそ □さとう あぶら □かたくりこ しょうゆ トウバンジャン オイスターソース △きゅうり □さつまいも □さとう ごまあぶら す しょうゆ □さつまいも □くらごま □あぶら さとう しょうゆ	○とりにく △パプリカペースト □オリーブあぶら こしょう しょうゆ しるワイン ○ベーコン △にんじん たまねぎ △コーンペースト ○ぎゅうにゅう □こむぎこ パター コンソメスープ △ブロッコリー △キャベツ △きゅうり にんじん □ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	○あじ △しょうが □こめこ □あぶら しょうゆ さけ ○あぶらあげ △たまねぎ △にんじん △キャベツ △ねぎ ○みそ にほし ○ぶたにく △レタス △もやし △にんじん □わふうドレッシング	○ぶたにく △しそごはんのもと □こめこ あぶら □かたくりこ しお こしょう □さきいも □じゃがいも △だいこん にんじん △ごぼう ねぎ ○みそ にほし ○ツナ △きゅうり にんじん △ほうれんそう □ごま □ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	○とりにくミンチ ○あつあげ △かぼちゃ △しょうが □かたくりこ △にんじん △こんやく △えだまめむきみ □さとう あぶら しょうゆ ○ちりめんじゃこ △こまつな △もやし △キャベツ □ごまあぶら しょうゆ	○さけ ○みそ □ノンエッグマヨネーズ □オリーブあぶら さけ みりん しょうゆ こしょう ○ベーコン □じゃがいも △オクラ △たまねぎ △にんじん 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 フレンチドレッシング	○とりにく □かたくりこ こめこ □あぶら しるワイン こしょう しお パプリカ ガーリックパウダー ○ハム □ちゅうかめん △もやし きゅうり △ほししいたけ △にんじん □ごま さとう □ごまあぶら す しょうゆ ようからし 口座振替日
日	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	9月の給食目標 当番への協力をしよう			
こんだて	□ごはん ○ぎゅうにゅう やきハンバーグ わふうソースかけ なすのみそしる ☆しおこんぶの ぶただいこん	□ごはん ○ぎゅうにゅう とりにくとやさいの あまからいため もずくのすまじる ♡きゅうりのたくあんあえ	□パンインアップルパン ○ぎゅうにゅう かぼちゃコロケ ミネストローネ コーンサラダ	□しそごはん ○ぎゅうにゅう ♡いわしのみりんぼし ♡ちくぜんに はくさいの きんごまサラダ	給食の時間を少しでも長くするためには、クラス全員で協力して、すばやく準備することが大切です。給食当番がスムーズに配膳するために、当番でない人はどんなことができるのでしょうか。			
おかずの ない よう	○ハンバーグ △たまねぎ □さとう かたくりこ しょうゆ みりん ○あぶらあげ △なす △にんじん △たまねぎ △しめじ △ねぎ ○みそ にほし ○ぶたにく ○しおこんぶ △だいこん △にんじん △えだまめむきみ □ごまあぶら さとう しお しょうゆ	○とりにく □じゃがいも △しょうが △たまねぎ △ねぎ □あぶら さとう □かたくりこ しょうゆ みりん さけ ○もずく △たまねぎ △にんじん △えのきたけ ねぎ さけ しお しょうゆ だしこんぶ けずりふし △たくあん △きゅうり □ごま □ごまあぶら しょうゆ	△ドライパン △かぼちゃコロケ □あぶら ○ベーコン □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △セロリー △ダイストマト □あぶら ケチャップ しお こしょう コンソメスープ △チンゲンサイ △にんじん △コーン △しょうゆ ノンエッグごまドレッシング	△しそごはんのもと ○いわしのみりんぼし ○とりにく □じゃがいも △にんじん △ごぼう △こんやく △たけのこ △れんこん △さやいんげん □あぶら □さとう さけ しょうゆ にほし △はくさい △こまつな □きんごま □さとう しょうゆ	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%;"> <p>①空気を入れかえておく</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>②ごみを拾ってきれいにしておく</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>③手をきれいにあらう</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>④じゅんびが終わったらすずかにすわって待つ</p> </div> </div>			
※都合により、食材の変更や、献立の実施日が変更となる場合があります。								
9月の平均栄養供給量 ()は文部科学省基準		○印...おもにからだをつくるものとなるしょくひん □印...おもにエネルギーのものとなるしょくひん △印...おもにからだのちようれんととのえるものとなるしょくひん ♡印...かみかみメニュー ☆印...あたらしいメニュー		~ 今月使用する西脇産の食材 ~				
エネルギー	662kcal (650)	833kcal (830)						
たんぱく質	25g (26.8)	30.5g (34.3)						

9月の給食目標 当番への協力をしよう

給食の時間を少しでも長くするためには、クラス全員で協力して、すばやく準備することが大切です。給食当番がスムーズに配膳するために、当番でない人はどんなことができるのでしょうか。

①空気を入れかえておく

②ごみを拾ってきれいにしておく

③手をきれいにあらう

④じゅんびが終わったらすずかにすわって待つ

	小学校	中学校
エネルギー	662kcal (650)	833kcal (830)
たんぱく質	25g (26.8)	30.5g (34.3)

○印...おもにからだをつくるものとなるしょくひん
□印...おもにエネルギーのものとなるしょくひん
△印...おもにからだのちようれんととのえるものとなるしょくひん
♡印...かみかみメニュー
☆印...あたらしいメニュー

