



2025年

12月のこんだて

給食費口座振替日 12月25日(木)

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・乳アレルギーの対応をしています(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(月)	2日(火)	3日(水)【ボ有】	4日(木)【ボ有】	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)
こんだて	<input type="checkbox"/> げんりょうパン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう やきそば <input type="checkbox"/> えのきのあえもの みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ジョア(プレーン) ふゆやさいかレー <input type="checkbox"/> きゅうりのすのもの ふくじんづけ	<input type="checkbox"/> わかめごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> こめこのたこやき <input type="checkbox"/> かきたまじる <input type="checkbox"/> はくさいのおひたし	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> チリコンカン <input type="checkbox"/> ふゆやさいポトフ <input checked="" type="checkbox"/> ぎょうれつのできるスイートポテト	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> こうやどうふのからあげ <input type="checkbox"/> ぶたじる <input type="checkbox"/> ポテトサラダ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> にこみハンバーグ <input type="checkbox"/> オニオンスープ <input type="checkbox"/> フルーツしらたま	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> ごぼうとれんこんのあまからあげ <input checked="" type="checkbox"/> あわおどりじゃが <input type="checkbox"/> きゅうりのちゅうかつづけ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ジョア(マスカット) かんとうに <input type="checkbox"/> こまつなごまマヨネーズ <input type="checkbox"/> こんぶのつくだに
おかずのないよう	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> やきそばめん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しょうゆ	<input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> かぶ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> カレルウ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> コンソメスープ <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ワイン <input type="checkbox"/> ツナ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> す しょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> ふくじんづけ	<input type="checkbox"/> わかめごはんのもと <input type="checkbox"/> こめこのたこやき (小2中3こ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> とんかつソース <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ ねぎ <input type="checkbox"/> かたくりこ <input type="checkbox"/> しょうゆ だしこんぶ <input type="checkbox"/> しお けずりぶし <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ	<input type="checkbox"/> ぶたにくミンチ <input type="checkbox"/> だいたい だいずフレーク <input type="checkbox"/> たまねぎ にんにく <input type="checkbox"/> ダイストマト <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> さとう あぶら <input type="checkbox"/> ケチャップ ウスターソース <input type="checkbox"/> チリパウダー こしょう <input type="checkbox"/> ウインナー <input type="checkbox"/> はくさい かぶ <input type="checkbox"/> たまねぎ にんじん <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> しお こしょう コンソメスープ <input type="checkbox"/> さつまいもペースト <input type="checkbox"/> くるごま <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> バター <input checked="" type="checkbox"/> なまクリーム <input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> こうやどうふ <input type="checkbox"/> かたくりこ <input type="checkbox"/> あぶら さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ さけ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん ごぼう <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん コーン <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ <input type="checkbox"/> す しお こしょう	<input type="checkbox"/> ハンバーグ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> ワイン <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> チキンピジョン <input type="checkbox"/> コンソメスープ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> しらたまもち <input type="checkbox"/> みかんシロップづけ <input type="checkbox"/> りんごシロップづけ <input type="checkbox"/> おうとうシロップづけ	<input type="checkbox"/> ごぼう れんこん <input type="checkbox"/> かたくりこ <input type="checkbox"/> あぶら さとう <input type="checkbox"/> みりん しょうゆ <input type="checkbox"/> あわおどり <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> えだまめむきみ <input type="checkbox"/> あぶら さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ みりん <input type="checkbox"/> さけ にぼし <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> す しお	<input type="checkbox"/> がんもどき <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> にくだんご (小中2こ) <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> にぼし <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ <input type="checkbox"/> しょうゆ
こんだて	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> ぶたにくのザンギ <input type="checkbox"/> スープカレー <input type="checkbox"/> ブロッコリーサラダ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> ちゃんぽんめん <input checked="" type="checkbox"/> とんこつラーメン(しる) <input type="checkbox"/> やさいのかりかりじゃこあえ <input type="checkbox"/> かつおぶしかけ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> フィッシュコロッケ <input type="checkbox"/> ココロやさいのスープ <input checked="" type="checkbox"/> レタスのハニーマスタードサラダ <input type="checkbox"/> いちごジャム	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> とりにくのスタミナやき <input type="checkbox"/> わかめスープ <input type="checkbox"/> はくさいとツナのサラダ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> はるまき <input checked="" type="checkbox"/> スンドゥブ <input checked="" type="checkbox"/> だいこんのごまおからあえ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> ローストチキン <input type="checkbox"/> ミネストローネ <input type="checkbox"/> イタリアンサラダ <input type="checkbox"/> クリスマスカップケーキ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> さつまいものこめこかきあげ <input type="checkbox"/> とうふのすましじる <input type="checkbox"/> だしがらふりかけ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> とりにくのゆずソース <input checked="" type="checkbox"/> パンキンポタージュ <input type="checkbox"/> れんこんサラダ
おかずのないよう	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しょうが にんにく <input type="checkbox"/> こめこ あぶら <input type="checkbox"/> しょうゆ さけ <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> カレルウ(アレルギーフリー) <input type="checkbox"/> コンソメスープ カレーこ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん コーン <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ノンエッグごまドレッシング <input type="checkbox"/> しょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> 富良野メニュー	<input type="checkbox"/> ちゃんぽんめん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ ねぎ <input type="checkbox"/> もやし にんじん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ポークピジョン <input type="checkbox"/> とんこつラーメンスープ <input type="checkbox"/> しょうゆ しお <input type="checkbox"/> とりがらスープ <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ	<input type="checkbox"/> フィッシュコロッケ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめむきみ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> コンソメスープ <input type="checkbox"/> レタス <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> ハニーマスタードドレッシング <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> しょうゆ	<input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> にんにく しょうが <input type="checkbox"/> ねぎ <input type="checkbox"/> さとう ごまあぶら <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たまねぎ にんじん <input type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> きんごま <input type="checkbox"/> ちゅうかスープ <input type="checkbox"/> しお しょうゆ <input type="checkbox"/> ツナ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> 南中トライやる 考案メニュー	<input type="checkbox"/> はるまき <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ぶたにく とうふ <input type="checkbox"/> もやし たまねぎ <input type="checkbox"/> キムチ にはら <input type="checkbox"/> ダイストマト <input type="checkbox"/> にんにく しょうが <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> ごまあぶら さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ とりがらスープ <input type="checkbox"/> さけ コチュジャン しお <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ しお <input checked="" type="checkbox"/> 黒中2-2 考案メニュー	<input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> しお こしょう <input type="checkbox"/> ガーリックパウダー <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ダイストマト <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> さとう あぶら <input type="checkbox"/> ケチャップ こしょう <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> コンソメスープ しお <input type="checkbox"/> キャベツ きゅうり <input type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> イタリアンドレッシング	<input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> あおりのり <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こめこのてんぷらこ あぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん ねぎ <input type="checkbox"/> しお だしこんぶ <input type="checkbox"/> しょうゆ けずりぶし <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう ごまあぶら <input type="checkbox"/> さけ しょうゆ	<input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> さとう かたくりこ <input type="checkbox"/> ゆずしょうゆドレッシング <input type="checkbox"/> しお こしょう さけ <input type="checkbox"/> しょうゆ みりん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> かぼちゃ にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ パセリ <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> バター <input checked="" type="checkbox"/> なまクリーム <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> しお こしょう コンソメスープ <input type="checkbox"/> ツナ <input type="checkbox"/> れんこん にんじん きゅうり <input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ <input type="checkbox"/> す しょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> 冬至メニュー

日	23日(火)	24日(水)
こんだて	<input type="checkbox"/> なめし <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> ぶりのたつたあげ <input type="checkbox"/> かすじる <input type="checkbox"/> はくさいのしそひきあえ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> とりにくのしおこうじやき <input type="checkbox"/> きくいものみそしる <input type="checkbox"/> ブロッコリーのごまあえ
おかずのないよう	<input checked="" type="checkbox"/> なめしのもと <input type="checkbox"/> ぶり <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> かたくりこ <input type="checkbox"/> こめこ あぶら <input type="checkbox"/> しょうゆ さけ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> さけかす <input type="checkbox"/> にぼし <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しそひき <input type="checkbox"/> しょうゆ	<input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> しおこうじ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> きくいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> 中学校のみ

12月の給食目標 成長期に必要な栄養を知ろう

わたしたちは食べることで、食べ物を消化し、生きていくために必要な栄養素を吸収しています。食べ物によって含まれる栄養素の種類や量は違うため、さまざまな食べ物をバランスよくとることが大切です。

<h3>炭水化物</h3> <p>【米・パン・めんなど】 ・糖質がエネルギーのもとになる ・食物せんいがおなかのそうじしてくれる</p>	<h3>脂質</h3> <p>【油・バターなど】 ・エネルギーのもとになる</p>	<h3>たんぱく質</h3> <p>【肉・魚・卵など】 ・体をつくるもとになる</p>	<h3>無機質</h3> <p>【牛乳・乳製品・小魚など】 ・カルシウムは骨や歯をつくる ・鉄は、血の成分になる</p>	<h3>ビタミン</h3> <p>【野菜・果物など】 ・体の調子を整える</p>
--	---	---	--	--

<h3>富良野メニュー</h3> <p>西脇市は、日本の真ん中なので「日本のへそ」と言われていますが、富良野市は、北海道の真ん中なので、「北海道のへそ」と言われています。そんな「へそ」つながりで、西脇市と富良野市は、友好都市として交流を持っています。今月は「給食交流」ということで、北海道・富良野市のメニューが登場します。富良野市では西脇市の播州ラーメンが出土していますよ。</p>	<h3>冬至メニュー</h3> <p>「冬至」とは、昼間の時間が1年で1番短くなる日です。今年は、12月22日が冬至です。昔から冬至には、かぼちゃを食べ、ゆずを入れたお風呂に入ると風邪をひかないと言われていました。また、かぼちゃ(なんきん)は「ん」が2つ以上つくことから運(う「ん」)がたくさん舞い込んでくると考えられているそうですよ。</p>
---	--

12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	608kcal (650)	764kcal (830)
たんぱく質	23.5g (26.8)	28.6g (34.3)

図書給食
給食には、ときどき「図書給食」といって、絵本やおはなしが登場する料理が登場します。西脇市の図書館にあるものが多いので、ぜひ、登場したおはなしを読んでみてね!

~ 今月使用する西脇市産の食材 ~

きんごま キャベツ はくさい にんじん にんにく ねぎ しょうが きくいも レタス
 チンゲンサイ こまつな だいこん さつまいも ねぶかねぎ かぼちゃ かぶ ほうれんそう
 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