



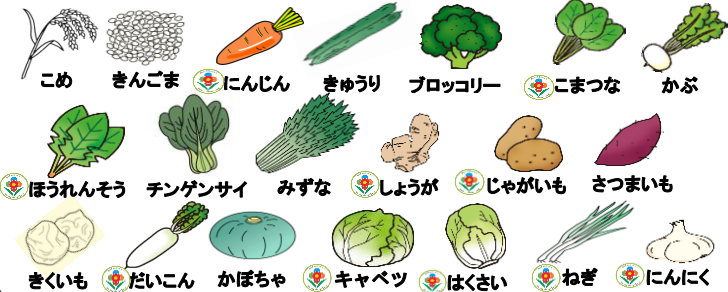
2022年 12月のこんだて

給食費口座振替日 12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	○げんりょうパン ○ぎゅうにゅう やきそば ふゆやさいのサラダ □いちごジャム	○なめし ○ぎゅうにゅう あじのなんばんづけ かきたまじる ひじきとえだまめの いために	□パン ○ぎゅうにゅう にこみハンバーグ もずくスープ きりぼしだいこんのサラダ □ミルク(中学校)	□ごはん ○ぎゅうにゅう さばのしおやき ☆さつまいものかすじる ブロッコリーのごまあえ	□ごはん ○ぎゅうにゅう ぶたにくとうすらたまごの しょうゆにこみ きゅうりとわかめのすのもの □だいずかりんとう	□パン ○ぎゅうにゅう とりにくのスタミナやき ミネストローネ フルーツしらたま	□ごはん ○ぎゅうにゅう まぐるコロッケ あつあげのみそしる ☆ひねぼん	□パインアップルパン ○ぎゅうにゅう ぶたにくの かおりあげ はくさいのスープ ☆かぶサラダ	
おかずのないよう	○ぶたにく □やきそばめん △キャベツ △もやし ○かつおぶし ○あおのり □ごまあぶら ソース こしょう ウスターソース オイスターソース ○ハム △はくさい △だいこん △にんじん △ブロッコリー ノンエッグごまドレッシング	△なめしのもと ○こあじのからあげ △たまねぎ にんじん □さとう あぶら す しょうゆ とうがらしこ ○とうふ たまご ○やきかまぼこ △たまねぎ ねぎ △えのきたけ □かたくりこ しょうゆ だしこんぶ けずりぶし しお ○ひじき ツナ △にんじん △えだまめむきみ □さとう あぶら しょうゆ ちゅうかスープ	○ハンバーグ □さとう ケチャップ ソース あかワイン ○とりにく ○もずく とうふ △にんじん △えのきたけ □ごまあぶら ちゅうかスープ しお しょうゆ ○ハム △きりぼしだいこん △きゅうり にんじん □ノンエッグマヨネーズ □さとう す しょうゆ	○しおさば しお ○ぶたにく ○あぶらあげ □さつまいも △だいこん △にんじん △こんやく △ねぎ ○みそ □さけかす にぼし しお △ブロッコリー □ごま □さとう しょうゆ	○ぶたにく ○うすらたまご △だいこん たけのこ △にんじん しょうが △こんやく □さとう しょうゆ さけ みりん しょうゆ ○わかめ ○ちりめんじゃこ △きゅうり □さとう ごまあぶら す しょうゆ ○だいず □アーモンド □こめこ あぶら さとう みりん しょうゆ	○とりにく △にんにく しょうが △ねぎ □さとう ごまあぶら しょうゆ ○ベーコン □じゃがいも △たまねぎ にんじん △ダイストマト △パジルペースト □さとう あぶら ケチャップ こしょう コンソメスープ しお □しらたまもち △りんごシロップづけ △おうとうシロップづけ △みかんシロップづけ	○まぐるコロッケ □あぶら ○あつあげ ○わかめ △たまねぎ △にんじん △えのきたけ △ねぎ ○みそ にぼし ○おやどり △キャベツ △きゅうり △たまねぎ △レモンかじゅう □さとう す しお しょうゆ	△ドライパン ○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 ○やきぶた △はくさい △たまねぎ にんじん △ねぎ ちゅうかスープ にぼし しお しょうゆ ○ツナ △かぶ にんじん □オリーブあぶら △レモンかじゅう しお こしょう	
日	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	
こんだて	□ごはん ○ジョア ふゆやさいカレー 大豆サラダ △ふくじんづけ	□ごはん ○ぎゅうにゅう しるみぎかなの ゆずあんかけ ぶたじる ほうれんそうと はくさいのおひたし □ピーチゼリー(中学校)	□パン ○ぎゅうにゅう ☆さつまいもグラタン キャベツのスープ ツナとひじきのサラダ	□ごはん ○ぎゅうにゅう かんとうに チンゲンサイのあえもの ○かつおぶりかけ	クリスマスメニュー □パン ○ぎゅうにゅう フライドチキン はくさいのクリームシチュー カラフルサラダ □ガトーショコラ	□ごはん ○ぎゅうにゅう ☆ぶりだいこん たまねぎのすましじる こまつなのきんごま マヨネーズあえ ○かたぬきチーズ	冬至メニュー □ごはん ○ぎゅうにゅう とりにくとじゃがいもの しょうがいため かぼちゃのみそしる ツナときゅうりのうめサラダ □ひょうごけんさんゆずゼリー	□パン ○ぎゅうにゅう あげぶたとさつまいもの マーメイドに だいこんともやしのスープ えだまめとコーンのサラダ	○ぶたにく □さつまいも △しょうが △にんにく □あぶら □マーメイド さけ しょうゆ ○とりにく △だいこん △もやし △にんじん ちゅうかスープ しょうゆ △えだまめむきみ △コーン △にんじん しょうゆ ノンエッグごまドレッシング
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 △ブロッコリー △かぶ △にんにく □あぶら カレールウ ソース コンソメスープ カレーこ こしょう ○だいず ○ハム △キャベツ △きゅうり △コーン □ごま □ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	○しるみぎかな □こめこ □かたくりこ □あぶら さとう △ゆずかじゅう しお こしょう しょうゆ ○ぶたにく □じゃがいも △にんじん △ごぼう △こんやく △ねぎ ○みそ にぼし △ほうれんそう △はくさい ○かつおぶし しょうゆ	○とりにく □さつまいも △たまねぎ コーン △マッシュルーム ○ぎゅうにゅう ○チーズ □こむぎこ あぶら □バター しお こしょう ○ベーコン □じゃがいも △キャベツ たまねぎ △にんじん コンソメスープ しお こしょう ○ツナ ひじき △もやし にんじん △みずな しょうゆ ノンエッグごまドレッシング	○がんもどき ○とりハンバーグ ○さつまいも △だいこん □さとう しょうゆ にぼし △チンゲンサイ △えのきたけ □ごまあぶら しょうゆ	○とりにく □かたくりこ こめこ あぶら しろワイン こしょう パプリカ しお ガーリックパウダー ○ぶたにく □じゃがいも △はくさい △にんじん ラッキーにんじん はいっているよ! △たまねぎ ブロッコリー ○ぎゅうにゅう □バター こむぎこ コンソメスープ しお こしょう △あかパプリカ コーン △きパプリカ きゅうり □オリーブあぶら さとう りんごす しお	○ぶり △だいこん △しょうが □さとう しょうゆ みりん さけ ○とうふ △たまねぎ △にんじん △えのきたけ △ねぎ しお けずりぶし だしこんぶ しょうゆ ○ハム □きくいも △こまつな △キャベツ □きんごま □ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	○とりにく □じゃがいも △たまねぎ △しょうが △ねぎ △しょうが □あぶら さとう □かたくりこ しょうゆ みりん さけ △かぼちゃ △たまねぎ △にんじん ねぎ ○みそ にぼし ○ツナ △きゅうり △キャベツ △かんそううめ □オリーブあぶら さとう す しょうゆ	○ぶたにく □さつまいも △しょうが △にんにく □あぶら □マーメイド さけ しょうゆ ○とりにく △だいこん △もやし △にんじん ちゅうかスープ しょうゆ △えだまめむきみ △コーン △にんじん しょうゆ ノンエッグごまドレッシング	

～ 今月使用する西脇産の食材 ～



12月の給食目標 食べ物のはたらきを知ろう

健康な体は毎日の食事からつくられます。一つの食べ物だけではすべての栄養をとることはできません。さまざまな食べ物をバランス良く食べることでじょうぶな体をつくったり、元気に活動することができます。給食を見本に、ふだんの食事をふりかえてみましょう。

12月22日は冬至です

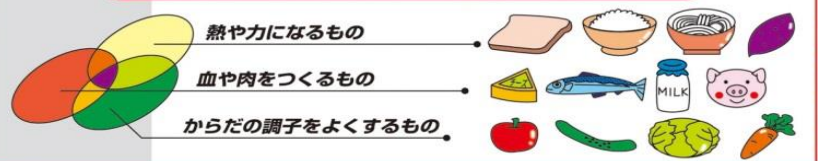


冬至は、1年で一番昼間が短い日のことで、この日を境にだんだんと日が長くなります。冬至にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」がつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと言われています。給食では、21日に、かぼちゃやゆずを使った「冬至メニュー」が登場します。お楽しみに!



給食は、さまざまな食べ物を組み合わせて栄養バランスが良く、おいしく食べられるように工夫しています。

給食には、3つのグループの食べ物が入っています。



3つのグループの食べ物をバランス良く食べるためには、主食・主菜・副菜をそろえて食べるよう心がけましょう。

バランスの良い食事をする



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	666kcal (650)	835kcal (830)
たんぱく質	27.0g (26.8)	32.6g (34.3)

○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
※都合により食材が変更となる場合があります。