



2024年

# 5月のこんだて

給食費口座振替日 5月27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

※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(水)	2日(木)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)
こんだて	ごはん ○ ぎゅうにゅう あげぎょうざ (小2こ 中3こ) あつあげのマーボー チンゲンサイのきんごまあえ	パン ○ ぎゅうにゅう ★ いかのバジルやき カレーポトフ ポテトサラダ	ごはん ○ ぎゅうにゅう ぶたじゃが たくあんあえ ひじきふりかけ	しそごはん ○ ジョア(ストロベリー) ★ さかなのこうみソース わかたけじる ごしきあえ かしかもち	パン ○ ぎゅうにゅう ウインナーのケチャップかけ (2ほん) アスパラガスのクリームシチュー コーンサラダ	ごはん ○ ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき あつあげのみそしる ツナときゅうりのすのもの	パン ○ ぎゅうにゅう とりにくのバジルやき はるキャベツのスープ フルーツしらたま	ごはん ○ ぎゅうにゅう さわらのゆずみそかけ けんちんじる ほうれんそうのごまあえ ○ のりふりかけ
おかずのないよう	○ ギョウザ □ あぶら ○ あつあげ ○ ぶたにくミンチ □ はるさめ △ にんじん たまねぎ △ ほししいたけ △ なら しょうが ○ みそ □ さとう ごまあぶら テンメンジャン ちゅうかスープ しょうゆ さけ トウバンジャン △ チンゲンサイ △ えのきたけ □ きんごま □ ごまあぶら しょうゆ	○ いか △ にんにく △ バジルペースト □ オリーブあぶら ワイン しょうゆ こしょう ○ ウインナー △ カリフラワー △ はるキャベツ △ たまねぎ にんじん □ さとう しお コンソメスープ カレーこ しょうゆ ○ チキンハム □ じゃがいも △ きゅうり にんじん コーン □ ノンエッグマヨネーズ □ さとう す しお こしょう	○ ぶたにく □ じゃがいも △ にんじん △ たまねぎ △ こんにやく □ あぶら さとう しょうゆ さけ みりん にぼし △ たくあん △ こまつな △ にんじん □ さとう しょうゆ ○ ひじき ○ かつおぶし □ ごま □ さとう しょうゆ みりん	△ しそごはんのもと ○ ホキ △ ねぶかねぎ にんにく □ かたくりこ こめこあぶら □ さとう ごまあぶら しょうゆ す しお こしょう ○ どうふ わかめ かまぼこ △ たけのこ にんじん だしこんぶ しょうゆ けずりぶし しお ○ チキンハム △ もやし ほうれんそう △ にんじん コーン □ さとう	○ ウインナー □ さとう △ とんかつソース ワイン ケチャップ ○ とりにく □ さつまいも △ アスパラガス △ にんじん △ たまねぎ ○ ぎゅうにゅう □ なまクリーム □ こむぎこ パター コンソメスープ しお こしょう △ 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	○ ぶたにく △ しょうが △ たまねぎ □ さとう □ かたくりこ しょうゆ さけ みりん ○ あつあげ △ たまねぎ △ にんじん △ えのきたけ △ ねぎ ○ みそ にぼし ○ ツナ ○ わかめ △ きゅうり □ さとう す しょうゆ	○ とりにく △ バジルペースト □ オリーブあぶら ワイン しょうゆ こしょう ○ ベーコン □ じゃがいも △ はるキャベツ △ たまねぎ △ にんじん △ えのきたけ △ ねぎ コンソメスープ しお こしょう □ しらたまもち △ みかんシロップづけ △ りんごシロップづけ △ おうとうシロップづけ	○ さわら ○ しろみそ □ さとう ゆずしょうゆドレッシング しょうゆ さけ みりん ○ どうふ ○ あぶらあげ □ さいとん △ にんじん ごぼう △ こんにやく ねぎ □ ごまあぶら しょうゆ しお けずりぶし だしこんぶ △ ほうれんそう △ もやし □ ごま □ さとう しょうゆ
こんだて	15日(水) わかめごはん ○ ぎゅうにゅう チキンナゲット (小2こ 中3こ) エリンギスープ ブロッコリーサラダ □ ミルメークココア	16日(木) パン ○ ぎゅうにゅう ポークビーンズ ツナとひじきのサラダ ○ キャンディチーズ (小2こ 中3こ)	17日(金) ごはん ○ ぎゅうにゅう とりにくのくろみつに みそしる こまつなのじゃこあえ	20日(月) パン ○ ぎゅうにゅう ハムステーキ こめのカレーヌードル コールスローサラダ	21日(火) ごはん ○ ぎゅうにゅう とりにくのスタミナやき オニオンスープ チョレギサラダ	22日(水) ごはん ○ ぎゅうにゅう とびうおのいそべフライ おかひじきのみそしる にんじんしりしり	23日(木) パン ○ ぎゅうにゅう たまねぎソースハンバーグ ポトフ ★ にしわきいちごジャム	24日(金)【ボ有】 ごはん ○ ぎゅうにゅう とりにくあまから(ピピンバ) ナムル(ピピンバ) ★ コーンみそかきたまスープ
おかずのないよう	○ わかめごはんのもと ○ チキンナゲット □ 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 △ ブロッコリー △ キャベツ △ にんじん △ コーン □ ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	○ だいたいぶたにく □ 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 ポークブイオン ケチャップ ワイン チリパウダー しお しょうゆ こしょう ウスターソース ○ ツナ ○ しそひじき △ キャベツ △ えだまめむきみ △ にんじん △ コーン しょうゆ	○ とりにく ○ みそ □ くらげとあぶら □ かたくりこ しょうゆ みりん ○ どうふ あぶらあげ ○ わかめ △ えのきたけ ねぎ ○ みそ しろみそ しょうゆ にぼし ○ 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	○ ポロニアハム □ あぶら ○ ぶたにく □ こめこめん △ たまねぎ △ にんじん ねぎ □ あぶら カレー(ウ(アレルゲンフリー)) カレーこ しょうゆ みりん コンソメスープ にぼし △ 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	○ とりにく △ にんにく □ さとう ねぎ □ さとう ごまあぶら しょうゆ ○ ベーコン △ たまねぎ △ にんじん パセリ チキンブイオン コンソメスープ しょうゆ しお こしょう ○ わかめ △ キャベツ きゅうり △ ブロッコリー △ にんじん コーン □ かんこくドレッシング □ さとう しょうゆ	○ とびうおのいそべフライ □ あぶら ○ どうふ ○ あぶらあげ □ さつまいも △ たまねぎ △ おかひじき ○ みそ にぼし ○ ツナ △ にんじん □ ごま □ あぶら しょうゆ しお こしょう	○ ハンバーグ △ たまねぎ □ さとう す しょうゆ みりん こしょう ○ ウインナー □ じゃがいも △ だいこん △ たまねぎ △ にんじん こしょう しお コンソメスープ △ いちご △ レモンかじゅう □ さとう	○ とりにくミンチ △ なら にんにく □ さとう かたくりこ ごまあぶら 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 す しょうゆ ○ たまご △ はるさめ □ さとう たまねぎ にんじん ○ みそ □ かたくりこ しょうゆ みりん しお だしこんぶ けずりぶし 黒中田1-2 レシピコンテスト
こんだて	27日(月) パン ○ ぎゅうにゅう ★ ぎゅうすじコロケ ミネストローネ カリフラワーサラダ	28日(火) ごはん ○ ぎゅうにゅう さばのしおやき ぶたじる ほうれんそうのおひたし	29日(水) ごはん ○ ジョア(プレーン) チキンカレー はるさめサラダ ふくじんづけ	30日(木) パン ○ ぎゅうにゅう マカロニグラタン レタススープ ハムサラダ	31日(金) ごはん ○ ぎゅうにゅう トンテキ ★ キムチフォーガー きゅうりのちゅうかつづけ			
おかずのないよう	○ ぎゅうすじコロケ □ あぶら ○ ウインナー ○ ビーンズミックス △ キャベツ たまねぎ △ にんじん にんにく △ 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 とんかつソース しお こしょう ○ ツナ △ カリフラワー こまつな △ たまねぎ にんじん □ イタリアンドレッシング さとう	○ さば しお ○ ぶたにく △ だいこん △ こんにやく △ ごぼう △ にんじん △ ねぎ ○ みそ みりん しょうゆ にぼし △ ほうれんそう △ もやし ○ かつおぶし □ さとう しょうゆ	○ とりにく □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ しょうが △ にんにく □ あぶら カレー(ウ(アレルゲンフリー)) とんかつソース コンソメスープ こしょう ○ チキンハム □ 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 △ ふくじんづけ	○ とりにく □ マカロニ △ たまねぎ △ アスパラガス △ にんじん コーン △ マッシュルーム ○ ぎゅうにゅう チーズ □ こむぎこ パター しお こしょう ○ にくだんご △ レタス たまねぎ △ にんじん コンソメスープ しお こしょう ○ ポークハム △ キャベツ △ きゅうり □ ノンエッグマヨネーズ フレンチドレッシング	○ ぶたにく △ にんにく □ さとう かたくりこ しょうゆ さけ ウスターソース みりん ケチャップ ○ とりにく □ こめこめん △ キムチ はくさい △ たまねぎ なら □ ごまあぶら ちゅうかスープ しお しょうゆ こしょう △ きゅうり □ さとう ごまあぶら しょうゆ す しお			

### 5月のこんだて紹介

#### こどもの日メニュー

5月5日のこどもの日は、「こどもの成長を祝う日」で、端午の節句ともいい、かしわもちやちまきなどを食べる風習があります。みなさんも、かしわもちを味わい、成長をお祝いしましょう。

### にしわきいちごジャム

今月の給食に登場するいちごジャムは西脇市産のいちごをつかっています。甘酸っぱいいちごジャムをおいしくいただきます。

### 5月の給食目標

#### じょうずに配ぜんをしよう

→裏面へ

### ～ 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

※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になるしよくひん  
□印...おもにエネルギーのもとになるしよくひん  
△印...おもにからだのちようしをとのえるものになるしよくひん  
★印...あたらしいメニュー  
☺印...かみかみメニュー

#### 5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	601kcal (650)	765kcal (830)
たんぱくしつ	25.7g (26.8)	31.5g (34.3)