

# 平成28年12月 こんだて表 (センター地区)

◆牛乳は毎日つきます  
◆ごはんは神戸市内産米です

神戸市教育委員会  
(公財)神戸市スポーツ教育協会

日・曜日	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)
こんだて	ごはん かぼちゃのそぼろあんかけ ぶたじる	パン コロツケ チンゲンサイのスープ	ごはん 親子に 切干しだいこんのうまに	ごはん おから肉そぼろ ぶた肉と野菜のスープ	パン カレー肉じゃが 小魚の天ぷら みかん	ごはん 和風焼ハンバーグ 五色に	パン 野菜のクリームスープ さつまももたけのかりんとう	ごはん さわらのたつたあげ さわにわん	ごはん ベジタブルカレー ささみフライ ゆで野菜(ブロッコリー)	パン クリームシチュー 野菜のために
おかずの内容	かぼちゃ 45 冷凍鶏肉皮引き肉 25 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.3 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 0.4 冷凍豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 20 こぼろ 15 青ねぎ 3 赤みそ 11 削節 2	チキンコロッケ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 チンゲンサイ 30 冷凍豚肉 20 木綿豆腐 25 にんじん 10 たまねぎ 15 ひまわり油(いため用) 0.2 ポークパイオン 6 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	冷凍鶏肉 30 料理酒 0.75 冷凍液卵 30 じゃがいも 50 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 削節 1 切干しだいこん 6 油揚げ 5 にんじん 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 塩 0.1 削節 0.5	冷凍おから 15 冷凍鶏肉皮引き肉 30 竹輪 10 にんじん 10 たまねぎ 5 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 削節 1 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークパイオン 10 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 2 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 カレー粉 0.3 削節 1 煮干し 9 冷凍液卵 2 小麦粉 2.5 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 1.5 みかん 1コ(85)	豆腐揚げキムチハンバーグ 1コ(60) ひまわり油(いため用) 0.4 チキンパイオン(ストリート) 10 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 みりん 1.5 片栗粉 0.8 冷凍豚肉 25 ひじき 3 にんじん 20 ごぼう 25 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 削節 1	冷凍鶏肉皮引 30 にんじん 20 キャベツ 30 だいこん 25 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 20ml ホワイトソース 25 チキンパイオン(濃縮) 5 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.02 さつまもも 40 なたね油(揚げ用) 1.5 いりだいず 7 黒砂糖 4 塩 0.1	さわら 1切(50) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 冷凍豚肉系切 30 みずな 10 にんじん 10 だいこん 15 ごぼう 10 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 みりん 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	備蓄用ベジタブルカレー (180g) たまねぎ 32 じゃがいも 22 にんじん 16 かぼちゃペースト 9 なたね油 6.7 とうもろこし 6.3 マッシュポテト 4.5 調味料等 ささみフライ 1コ(30) なたね油(揚げ用) 3 ブロッコリー 35 青じそドレッシング 1袋(8)	冷凍鶏肉 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10ml ホワイトソース 30 チキンパイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍豚肉系切 10 にんじん 7 キャベツ 35 冷凍ホールコーン 7 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークパイオン 0.5 こいくちしょうゆ 1.2 料理酒 0.8 塩 0.2

日・曜日	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	生どんどん わかさぎのあまづづけ みそしる	パン マカロニのトマトに 野菜のドレッシングそえ	ごはん小 ますのからあげ ◎五目うどん	ごはん 京風うまに たまねぎ天のにびたし	パン けい肉のこはくあげ はるさめ 春雨スープ	エネルギー 627kcal たんぱく質 24.9g カルシウム 316mg 鉄 2.2mg ビタミンA 247μg ビタミンB <sub>1</sub> 0.38mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.52mg ビタミンC 24mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量 2.2g 脂肪エネルギー比 29%
おかずの内容	牛肉 30 冷凍液卵 10 たまねぎ 20 青ねぎ 3 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 削節 0.5 わかさぎ 25 米粉 2.5 なたね油(揚げ用) 1.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 酢 1.5 こまつな 15 にんじん 10 キャベツ 25 たまねぎ 15 合わせみそ 12 削節 2	マカロニ 7 冷凍豚肉 30 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 7 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークパイオン 5 砂糖 0.5 ホールトマト 20 トマトケチャップ 5 ウスターソース 3 料理ワイン 2 塩 0.3 だいこん 40 きゅうり 10 中華ドレッシング 1袋(10)	ます 1切(40) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 冷凍うどん 45 冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.75 かぼちゃ 20 にんじん 10 青ねぎ 3 干ししいたけ 0.3 合わせみそ 4 こいくちしょうゆ 4 みりん 2 削節 2	冷凍豚肉 20 だいず 12 生揚げ 15 ひじき 3 にんじん 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 淡路たまねぎ天 20 ほうれんそう 10 はくさい 40 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1	冷凍鶏肉 2コ(60) しょうが 0.6 こいくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 はるさめ 10 冷凍豚肉 20 にんじん 15 ほうれんそう 10 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークパイオン 5 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02	

## ベジタブルカレーの使用について

センター地区 12月13日(火)

神戸市の学校給食では、気象警報の発令や調理中の事故などにより、当日の給食を提供できない場合に備えて、レトルトの「ベジタブルカレー」を各学校で常備しています。

この「ベジタブルカレー」は賞味期限がありますので、毎年1回給食で提供しています。

主な原材料は、献立表のおかずの内容の欄に記載しています。

卵や乳などを使わずにアレルギー児に配慮して作ったカレーです。

さらに詳しい内容が必要な場合は、学校へお問い合わせください。



## 12月目標 食事の大切さを知ろう

ホームページ「食材の産地情報」  
「放射性物質検査結果」を掲載しています

神戸市学校給食

検索

### 放射性物質検査報告

10/26に検査しました  
「さけ・れんこん水煮」の結果はいずれも「検出せず」  
でした。ご安心ください。

はくさい・にんじん・チンゲンサイ・ほうれんそう・こまつな・キャベツ・  
ブロッコリーは、神戸市内産野菜・こうべ旬菜を使用する予定です。

下線表示は「卵除去対応料理」です。