

神戸市教育委員会  
(公財)神戸市スポーツ教育協会

日・曜日	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	中学年一食あたり 平均栄養量	アドウィンドー 展示の お知らせ
こんだて	パ タ ッ カ ン ジ ョ ン  ト ッ ク	ご は ん  ま ぐ ろ と ひ じ き の に も の  に び た し	パ マ カ ロ ニ の ト マ ト に  野 菜 の ド レ ッ シ ン グ そ え	☆郷土料理(兵庫県) ご は ん  あ じ の た つ た あ げ ☆ 黒 豆 ☆ ぼ た ん じ る	ご は ん  牛 肉 の う ま に  ひ じ き の に も の	パ み か ん ジ ャ ム  ク リ ー ム シ チュ ー も ミ ニ ゼ リ ー (ア セ ロ ラ)  蒸 し 野 菜 (ブ ロ ッ コ リ ー)	ご は ん  ぶ た 肉 入 り に ら た ま  み そ し る  ミ ニ ゼ リ ー (ア セ ロ ラ)	エネルギー 641kcal たんぱく質 26.2g カルシウム 324mg 鉄 2.5mg ビタミンA 414μg ビタミンB <sub>1</sub> 0.35mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.51mg ビタミンC 25mg 食物繊維 3.6g 食塩相当量 2.3g 脂質エネルギー比 28.9%	
おかず の 内 容	<div><div>冷凍鶏肉</div><div>60</div><div>おろしにんにく</div><div>0.1</div><div>こいくちしょうゆ</div><div>1</div><div>みりん</div><div>1</div><div>片栗粉</div><div>4.5</div><div>小麦粉</div><div>1.5</div><div>なたね油(揚げ用)</div><div>4</div><div>砂糖</div><div>0.8</div><div>こいくちしょうゆ</div><div>3</div><div>酢</div><div>1.2</div><div>コチジャン</div><div>1</div><div>トック</div><div>20</div><div>冷凍牛肉ひき肉</div><div>10</div><div>冷凍液卵</div><div>15</div><div>にんじん</div><div>10</div><div>たけのこ水煮</div><div>10</div><div>青ねぎ</div><div>3</div><div>白ごま</div><div>1</div><div>おろしにんにく</div><div>0.1</div><div>ひまわり油(いため用)</div><div>0.2</div><div>ポークビヨン</div><div>8</div><div>うすくちしょうゆ</div><div>3</div><div>塩</div><div>0.5</div><div>こしょう</div><div>0.01</div></div>	<div><div>まぐろ油漬</div><div>30</div><div>ひじき</div><div>3</div><div>冷凍がんとどき</div><div>25</div><div>にんじん</div><div>10</div><div>たまねぎ</div><div>25</div><div>ひまわり油(いため用)</div><div>0.6</div><div>砂糖</div><div>2.5</div><div>こいくちしょうゆ</div><div>3.5</div><div>削節</div><div>1</div><div>竹輪</div><div>10</div><div>冷凍ほうれんそう</div><div>10</div><div>はくさい</div><div>50</div><div>砂糖</div><div>0.7</div><div>こいくちしょうゆ</div><div>2</div><div>削節</div><div>1</div></div>	<div><div>マカロニ</div><div>7</div><div>冷凍牛肉</div><div>30</div><div>じゃがいも</div><div>40</div><div>にんじん</div><div>15</div><div>たまねぎ</div><div>40</div><div>冷凍グリーンピース</div><div>7</div><div>ひまわり油(いため用)</div><div>0.6</div><div>ポークビヨン</div><div>5</div><div>砂糖</div><div>0.5</div><div>ホールトマト</div><div>20</div><div>トマトケチャップ</div><div>5</div><div>ウスターソース</div><div>3</div><div>料理ワイン</div><div>2</div><div>塩</div><div>0.3</div><div>にんじん</div><div>5</div><div>キャベツ</div><div>35</div><div>きゅうり</div><div>5</div><div>コールスロードレッシング1袋(10)</div></div>	<div><div>あじ</div><div>1切(40)</div><div>しょうが</div><div>0.5</div><div>こいくちしょうゆ</div><div>2</div><div>料理酒</div><div>0.5</div><div>片栗粉</div><div>4</div><div>なたね油(揚げ用)</div><div>2.5</div><div>黒豆煮豆</div><div>15</div><div>しし肉</div><div>15</div><div>料理酒</div><div>1</div><div>さんしょう</div><div>0.01</div><div>油揚げ</div><div>3</div><div>にんじん</div><div>15</div><div>だいこん</div><div>25</div><div>ごぼう</div><div>10</div><div>青ねぎ</div><div>3</div><div>つきこんにやく</div><div>7</div><div>合わせみそ</div><div>12</div><div>みりん</div><div>1</div><div>削節</div><div>2</div></div>	<div><div>牛肉</div><div>35</div><div>生揚げ</div><div>30</div><div>にんじん</div><div>25</div><div>たまねぎ</div><div>40</div><div>白ねぎ</div><div>10</div><div>角こんにやく</div><div>20</div><div>ひまわり油(いため用)</div><div>0.6</div><div>砂糖</div><div>3</div><div>こいくちしょうゆ</div><div>6</div><div>料理酒</div><div>2</div><div>ひじき</div><div>4</div><div>冷凍豚肉糸切</div><div>10</div><div>にんじん</div><div>5</div><div>ひまわり油(いため用)</div><div>0.4</div><div>砂糖</div><div>2</div><div>こいくちしょうゆ</div><div>2.5</div><div>料理酒</div><div>0.5</div><div>削節</div><div>0.5</div></div>	<div><div>みかんジャム</div><div>1袋(15)</div><div>冷凍鶏肉</div><div>30</div><div>じゃがいも</div><div>50</div><div>にんじん</div><div>20</div><div>たまねぎ</div><div>30</div><div>ひまわり油(いため用)</div><div>0.6</div><div>牛乳</div><div>10ml</div><div>ホワイトソース</div><div>30</div><div>チキンビヨン(濃縮)</div><div>3</div><div>料理ワイン</div><div>2</div><div>塩</div><div>0.5</div><div>こしょう</div><div>0.02</div><div>冷凍ブロッコリー</div><div>40</div><div>イタリアンドレッシング</div><div>1袋(8)</div></div>	<div><div>冷凍豚肉</div><div>25</div><div>冷凍液卵</div><div>25</div><div>にら</div><div>15</div><div>干しいたけ</div><div>0.5</div><div>しょうが</div><div>0.2</div><div>ひまわり油(いため用)</div><div>0.4</div><div>料理酒</div><div>1.5</div><div>塩</div><div>0.3</div><div>こしょう</div><div>0.01</div><div>木綿豆腐</div><div>35</div><div>油揚げ</div><div>3</div><div>こまつな</div><div>15</div><div>たまねぎ</div><div>20</div><div>合わせみそ</div><div>12</div><div>削節</div><div>2</div><div>アセロラゼリー(ミニ)1コ(22)</div></div>		

12月29日(金)～1月  
31日(水)まで学校給  
食週間にちなんだ  
「神戸の学校給食」  
というテーマでアド  
ウィンドーに展示しま  
す。ぜひご覧ください。

三宮  
↑  
さんちかから  
市役所方面へ  
進む

市役所  
2号館  
←  
通用口

アドウィンドー  
↓  
東遊園地

下線表示は「卵除去対応料理」です。