

平成28年12月 こんだて表 (1・3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	パ カレー肉じゃが 小魚の天ぷら みかん	ごはん 京風うまに たまねぎ天のにびたし	ごはん小 ますのからあげ ほうとう	パ マカロニのトマトに 野菜のドレッシングそえ	牛どんどん わかさぎのあまずつけ みそしる	パ 野菜のクリームスープ さつまいもとだいのかりんとう	ごはん ○新料理 ○おから肉そぼろ ぶた肉と野菜のスープ	ごはん 和風ハンバーグ 五色に	パ クリームシチュー 野菜ソテー	ごはん ベジタブルカレー ささみフライ 蒸し野菜(ブロッコリー)
おかずの内容	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)	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	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 ほうとう 20 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 干しいたけ 0.3 合わせみそ 5 こいくちしょうゆ 4 みりん 2 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 ボークパイオン 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)	牛肉 30 冷凍液卵 10 たまねぎ 20 青ねぎ 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 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	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 ホワイソース 25 チキンブイオン(濃縮) 5 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.02 さつまいも 40 なたね油(揚げ用) 1.5 いりだいず 7 黒砂糖 4 塩 0.1	冷凍おから 15 冷凍鶏肉皮引ひき肉 30 竹輪 10 にんじん 10 青ねぎ 5 干しいたけ 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 ごぼう 25 たまねぎ 30 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	豆腐揚げハンバーグ 1コ(60) チキンブイオン(ストレート) 7 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 冷凍豚肉 25 ひじき 3 にんじん 20 ごぼう 25 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 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.8 塩 0.2 こしょう 0.02	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 ホワイソース 30 チキンブイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍豚肉糸切 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 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.8 塩 0.2 こしょう 0.02	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)

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	ベジタブルカレーの使用について
こんだて	パ けい肉のこはくあげ はるさめ 春雨スープ	ごはん さわらのたつたあげ さわにわん	ごはん 親子に 切干しだいこんのうまに	パ コロッケ チンゲンサイのスープ	ごはん ○かぼちゃのそぼろあんかけ ぶたじる	エネルギー 628kcal たんぱく質 24.9g カルシウム 316 mg 鉄 2.2 mg ビタミンA 247 μg ビタミンB ₁ 0.38 mg ビタミンB ₂ 0.52 mg ビタミンC 24 mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量 2.2g 脂肪エネルギー比 29%	1・3地区 12月14日(水) 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。
おかずの内容	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 干しいたけ 0.3 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ボークパイオン 5 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02	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 冷凍豚肉糸切 30 みずな 10 にんじん 10 だいこん 15 ごぼう 10 干しいたけ 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	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 料理酒 0.5 塩 0.1 削節 0.5	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 ボークパイオン 6 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	かぼちゃ 45 冷凍鶏肉皮引ひき肉 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 ごぼう 15 青ねぎ 3 赤みそ 11 削節 2		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

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。