

平成30年2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)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
こんだて	◎ 節 分 料 理				○ 新 料 理			○ 新 料 理		
	パ ン ◎いわしのフライ <small>しゅん さい</small> 旬 菜 ス ー プ	ご は ん だいこんのみそに カリフラワーのたぶら 節 分 豆	ご は ん 鉄 火 に くきわかめのにも	パ ン ミルメーク(コーヒー) ポークシチュー 小魚のいそべあげ	さ け ご は ん あげのふくめに ○ つ く ね じ る	米 粉 パ ン こまつなとベーコンのたまごいため <small>おしむぎ</small> 押麦と野菜のスープに	ご は ん いわしのかば焼 ぶた肉のはりはりじる	小 型 パ ン み そ ラ ー メ ン ○あまからごぼう りんごゼリー	ご は ん ふりかけ(さかな) 京 風 う ま に たまねぎ天のにびたし	セ ル フ ド ッ グ (ウインナー・野菜) 豆乳チャウダー
お か ず の 内 容	いわしフライ 1枚(50) なたね油(揚げ用) 5 (トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 2.5 こまつな 30 冷凍豚肉 20 にんじん 10 たまねぎ 15 冷凍ホールコーン 5 ひまわり油(いため用)0.4 ポークブイオン 8 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	だいこん 55 冷凍鶏肉 35 竹輪 15 にんじん 15 角こんにゃく 10 ひまわり油(いため用)0.6 合わせみそ 5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 削節 1 冷凍カリフラワー 40 冷凍液卵 4 小麦粉 10 パセリ 0.6 塩 0.3 なたね油(揚げ用) 6 節分豆 1袋(10)	冷凍牛肉 30 生揚げ 35 じゃがいも 40 にんじん 15 ごぼう 20 ひまわり油(いため用)0.6 合わせみそ 6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 0.8 料理酒 1 削節 1 くきわかめ 2 しらす干し 5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1	ミルメーク 1袋(5) 冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 マッシュルーム 7 ひまわり油(いため用)0.6 デミグラスソース 30 トマトピューレ 2 トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 2 料理ワイン 2 削節 1 塩 0.3 こしょう 0.02 ガーリック 0.04 煮干し 9 しょうが 0.4 米粉 3 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 1.5	冷凍鮭フレーク 15 竹輪 5 冷凍ホールコーン 3 ひまわり油(いため用)0.2 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 0.2 料理酒 0.5 冷凍生揚げ 45 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 削節 1 里芋れんこん鶏つくね 30 ごぼう 15 にんじん 10 青ねぎ 3 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 削節 2	こまつな 30 冷凍液卵 25 カットシオルダーベーコン 20 にんじん 10 ひまわり油(いため用)0.6 砂糖 1 料理酒 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02 押麦 5 冷凍鶏肉皮引 25 じゃがいも 30 にんじん 10 キャベツ 30 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用)0.6 チキンブイオン(濃縮) 5 うすくちしょうゆ 3 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.02	いわし 2切(40) しょうが 0.5 料理酒 1 片栗粉 3 小麦粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 みりん 2 冷凍豚肉 15 木綿豆腐 30 油揚げ 3 みずな 20 にんじん 10 しょうが 0.3 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.1 削節 2	中華めん 15 冷凍豚肉 20 冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 10 キャベツ 30 青ねぎ 3 ひまわり油(いため用)0.4 ポークブイオン 8 合わせみそ 8 うすくちしょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.02 ごぼう 40 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5 白ごま 0.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 みりん 1 りんごゼリー 1コ(80)	ふりかけ 1袋(2.5) 冷凍豚肉 25 だいた 12 冷凍がんもどき 15 ひじき 3 にんじん 20 冷凍さやいんげん 5 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 冷凍ほうれんそう 10 はくさい 40 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1	チキンスティック2本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用)0.4 塩 0.1 カレー粉 0.2 トマトケチャップスティック 1本(8) 料理えび 10 料理ワイン 0.25 ベーコン 10 じゃがいも 35 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用)0.6 バター 1 豆乳 30ml ホワイトソース 30 ポークブイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.4 こしょう 0.01
日・曜日	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	ご は ん 他 人 と じ 野 菜 の ご ま あ え	ご は ん 味 つ け の り 五 目 豆 はもだんごのスープ	パ ン メ ー プ ル ジ ャ ム ポ ト フ 蒸し野菜(ブロッコリー)	ご は ん さわらのたつたあげ か す じ る	パ ン ハ 宝 菜 あ げ ぎ ょ う ぎ あんになどうふ	ご は ん ハッシュドビーフ 野菜のドレッシングそえ	ご は ん まぐろのしょうがに み そ し る ぼ ん か ん	パ ン けい肉のスパイシーに 野 菜 ス ー プ	ご は ん(小) カ レ ー う ど ん <small>ちくわ</small> 竹輪のいそべあげ	
	冷凍牛肉 20 凍り豆腐 7 冷凍液卵 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用)0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.5 削節 1 ほうれんそう 25 はくさい 40 白ごま 1 中華ドレッシング 1コ(10)	味つけのり 1袋(1.5) 冷凍豚肉 12 だいた 12 油揚げ 4 こんぶ 1.5 にんじん 12 つきこんにゃく 6 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 削節 1 はもボール 30 にんじん 10 チンゲンサイ 15 えのきたけ 10 干ししいたけ 0.3 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.5 削節 2	メーブルジャム 1袋(12) 冷凍牛肉角切 35 じゃがいも 40 にんじん 25 たまねぎ 30 だいこん 20 セロリー 3 ひまわり油(いため用)0.6 ポークブイオン 15 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02 カレー粉 0.3 冷凍ブロッコリー 40 マヨネーズ 1袋(8)	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 豚肉 20 油揚げ 2 にんじん 10 だいこん 25 青ねぎ 3 つきこんにゃく 5 酒かす 9 合わせみそ 6 うすくちしょうゆ 1 削節 2	豚肉 25 冷凍えび 15 冷凍いか 10 料理酒 0.75 にんじん 15 はくさい 60 たまねぎ 30 青ねぎ 8 干ししいたけ 0.5 ひまわり油(いため用)0.6 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.3 片栗粉 1 ひじき入りぎょうざ 2コ(36) なたね油(揚げ用) 1.5 杏仁豆腐 30 りんご 20 みかん缶 7 砂糖 1	冷凍牛肉 40 にんじん 20 たまねぎ 50 冷凍グリーンピース 5 マッシュルーム 10 ひまわり油(いため用)0.6 ポークブイオン 5 ホールトマト 30 トマトケチャップ 4 ウスターソース 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 ガーリック 0.04 米粉 2 にんじん 10 キャベツ 40 きゅうり 10 アイランドドレッシング 1コ(10)	まぐろ 60 しょうが 0.4 白ごま 1 砂糖 3.5 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 2 みりん 0.5 ごま油 0.1 木綿豆腐 35 油揚げ 3 じゃがいも 20 にんじん 10 青ねぎ 3 合わせみそ 12 削節 2 ごぼかん 1コ(80)	冷凍鶏肉 40 鶏レバー 13 たまねぎ 20 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用)0.4 ホールトマト 10 砂糖 0.3 こいくちしょうゆ 1 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1 料理ワイン 1 塩 0.2 カレー粉 0.2 片栗粉 0.8 ベーコン 15 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用)0.6 ポークブイオン 8 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.01	冷凍うどん 45 牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールウ 7 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 削節 2 竹輪 1/2本(25) (米粉 8 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 4	エネルギー 640kcal たんぱく質 26.6g カルシウム 328mg 鉄 2.5mg ビタミンA 362μg ビタミンB ₁ 0.38mg ビタミンB ₂ 0.54mg ビタミンC 28mg 食物繊維 4.1g 食塩相当量 2.3g 脂肪エネルギー比 29.8%

ホームページ「食材の産地情報」
放射線物質検査結果」を掲載しています

放射性物質検査報告 12/20に検査
しました「トック・こんにゃく」の結果は
「検出せず」でした。ご安心ください。

キャベツ・青ねぎ・水菜・こまつな・チンゲンサイ・ほうれんそう・
じゃがいも・たまねぎは、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。

2月目標 楽しい給食の時間を工夫しよう

神戸市学校給食 検索