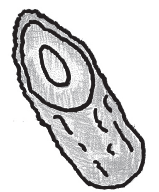


# 平成29年2月 こんだて表 (5地区)

## ◆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(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)
こんだて	◎ 節 分 料 理										
	ご は ん	パ ン	ご は ん	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん	パ ン	さ け ご は ん	小 型 パ ン	ご は ん	ご は ん	パ ン	ご は ん
	◎ いわしのかば焼	は る ま き	鉄 火 に	けい肉のみぞれあえ	クリームシチュー	あげのふくめに	み そ ラ ー メ ン	和風ハンバーグ	他 人 と じ	豆乳チャウダー	ご は ん
お か ず の 内 容	ぶた肉のはりはりじる	フ ォ ー ガ ー	に び た し	み そ し る	蒸し野菜(ブロッコリー)	ぶた肉と野菜のスープ	だいずとにぼしのいそあえ	五 色 に	わかさぎのあまずつけ	野菜のドレッシングえ	味 っ け の り
	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 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	春巻 1本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 平めんビーフン 10 冷凍鶏肉皮引 25 ほうれんそう 15 キャベツ 25 青ねぎ 3 チキンブイオン(濃縮) 5 砂糖 0.1 ニョクマム 3 塩 0.4 こしょう 0.01	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 竹輪 10 冷凍ほうれんそう 10 はくさい 50 たまねぎ 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1	冷凍鶏肉 60 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4.5 小麦粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 冷凍おろしだいこん 20 砂糖 1.8 こいくちしょうゆ 3 酢 3 じゃがいも 25 にんじん 15 たまねぎ 20 青ねぎ 3 合わせみそ 12 削節 2	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 チキンブイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍ブロッコリー 40 フレンチドレッシング 1袋(8)	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 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍さやいんげん 5 しょうが 0.3 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 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	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 1 うすくちしょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.02 いりだいず 8 煮干し 6 白ごま 0.5 あおさ 0.1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1	頭割けつわんバーグ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 冷凍さやいんげん 5 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	牛肉 20 凍り豆腐 7 ペーコン 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 わかさぎ 30 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 砂糖 1.2 きゅうり 5 酢 2	冷凍えび 10 料理ワイン 0.25 ペーコン 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 にんじん 5 キャベツ 35 うすくちしょうゆ 1 削節 2	味付けのり 1袋(1.5) 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 20 油揚げ 2 にんじん 10 だいこん 25 青ねぎ 3 つきこんにやく 5 酒かす 9 合わせみそ 6 うすくちしょうゆ 1 削節 2
日・曜日	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	<div> <div>竹輪の いそべあげ</div>  <div>平成 29 年 2 月より、 米粉使用の いそべあげ に変更しま す。</div> </div>	
こんだて	セルフドッグ (ウィナー・野菜)	ご は ん 五 目 豆	ご は ん 小 カ レ ー う ど ん	パ ン ウイナーポトフ も 蒸し野菜(カリフラワー)	ご は ん ○ けい肉のみそがらめ	パ ン いわしのフライ	ご は ん 親 子 に	ご は ん けい肉のうまに	パ ン あじのケチャップソース	<div> <div>中学年一食あたり 平均栄養量</div> <div>エネルギー 626kcal</div> <div>たんぱく質 25.1g</div> <div>カルシウム 314 mg</div> <div>鉄 2.3 mg</div> <div>ビタミンA 393 μg</div> <div>ビタミンB<sub>1</sub> 0.34 mg</div> <div>ビタミンB<sub>2</sub> 0.52 mg</div> <div>ビタミンC 20 mg</div> <div>食物繊維 3.6g</div> <div>食塩相当量 2.2g</div> <div>脂肪エネルギー比 30%</div> </div>	
	コ ー ン ス ー プ	いかだんごのスープ	ちくわ 竹輪のいそべあげ	ぼ ん か ん	しゅんさい 旬 菜 ス ー プ	ビーフンスープ	ひじきと油あげのにも	野菜のごまあえ	野 菜 ス ー プ		
	チキンステーキ 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 1本(8) 冷凍ホールコーン 10 スイートコーン缶 40 にんじん 15 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 30ml チキンブイオン(濃縮) 10 うすくちしょうゆ 0.6 こしょう 0.02	冷凍豚肉 12 だいず 12 油揚げ 4 こんぶ 1.5 にんじん 12 つきこんにやく 6 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 削節 1 イカだんご 30 にんじん 10 チンゲンサイ 10 えのきたけ 5 干しいいたけ 0.3 しょうが 0.4 チキンブイオン(濃縮) 7 うすくちしょうゆ 2.5 料理酒 1	冷凍うどん 45 冷凍牛肉 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	荒挽ミミカチウイナー 25 じゃがいも 40 にんじん 25 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 チキンブイオン(濃縮) 4 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02 冷凍カリフラワー 40 アブラドレッシング 1コ(10) ぼんかん 1コ(80)	冷凍鶏肉 40 鶏レバー 20 しょうが 0.6 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 白ごま 2 赤みそ 4 砂糖 1 みりん 2 こまつな 30 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	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 ビーフン 8 冷凍豚肉糸切 20 にんじん 15 ほうれんそう 5 はくさい 30 干しいいたけ 0.3 ポークブイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.02	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 ひじき 5 油揚げ 5 にんじん 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5	冷凍鶏肉 40 冷凍がんもどき 25 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにやく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 2 削節 1 冷凍こまつな 25 はくさい 35 白ごま 1 塩 0.3 中華ドレッシング 1袋(10)	あじ 1切(50) 料理酒 1 塩 0.2 こしょう 0.01 小麦粉 5 なたね油(揚げ用) 3 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 ペーコン 15 じゃがいも 30 にんじん 15 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 ポークブイオン 8 うすくちしょうゆ 2 こしょう 0.01		

2月目標  
楽しい給食の時間を工夫しよう

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 12/7~12/21に検査しま  
した「にんじん・冷凍液卵・トック」の結果は  
いずれも「検出せず」でした。ご安心ください。

にんじん・白ねぎ・こまつな・みずな・ほうれんそう・チンゲンサイ・  
キャベツは、「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。