

神戸市教育委員会
(一財)神戸市学校給食会

日・曜日	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
	ごはん	小型パン	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん	☆郷土料理(兵庫県) ☆たこめし	パン	ごはん	パン
こんだて	つくだに(兵庫のり) 肉と野菜のうまに みずなのじゃこに	ちゃんぽん ミートボールのからあげ ミニゼリー(ピーチ)	まぐろとひじきのにも 野菜のごまあえ	はたはたのからあげ ☆バチじる	にこみハンバーグ 野菜のポタージュ	タッカンジョン トック	かぼちゃコロッケ はるきめ 春雨スープ
おかず の内容	つくだに(兵庫のり)1袋(8)	中華めん 15	まぐろ油漬 30	冷凍ゆでだこ 18	チキンハンバーグ1コ(60)	冷凍鶏肉 60	かぼちゃコロッケ 1コ(50)
	牛肉 30	豚肉 15	ひじき 3	竹輪 5	たまねぎ 10	おろしにんにく 0.1	なたね油(揚げ用) 5
	じゃがいも 60	冷凍いか 10	冷凍がんもどき 25	にんじん 5	ひまわり油(いため用)0.5	こいくちしょうゆ 1	はるきめ 10
	にんじん 15	冷凍えび 10	にんじん 10	ごぼう 5	砂糖 1.5	みりん 4	冷凍豚肉 20
	たまねぎ 40	料理酒 0.5	にんじん 10	こいくちしょうゆ 2.5	トマトケチャップ 6	片栗粉 4.5	にんじん 15
	冷凍さやいんげん 5	にんじん 10	たまねぎ 25	料理酒 0.5	ウスターソース 3	小麦粉 1.5	ほうれんそう 10
	ひまわり油(いため用)0.6	キャベツ 30	ひまわり油(いため用)0.6	はたはた 30	じゃがいも 30	なたね油(揚げ用) 4	干しいたけ 0.3
	砂糖 3	青ねぎ 3	砂糖 2.5	塩 0.2	米粉 3	砂糖 0.8	しょうが 0.3
	こいくちしょうゆ 4	しょうが 0.5	こいくちしょうゆ 3.5	米粉 3	にんじん 5	こいくちしょうゆ 3	ひまわり油(いため用)0.4
	料理酒 1	ひまわり油(いため用)0.4	削節 1	なたね油(揚げ用) 2	たまねぎ 30	酢 1.2	ポークブイオン 10
おかず の内容	塩 0.3	ポークブイオン 8	こまつな 25	豆腐めんパチ 10	白いんげんまめピューレ 15	ゴチジャン 1	うすくちしょうゆ 3
	削節 1	うすくちしょうゆ 3	はくさい 40	冷凍鶏肉皮引 20	パセリ 0.5	トック 20	料理酒 1
	みずな 20	料理酒 0.5	白ごま 1	油揚げ 5	豆乳 20ml	冷凍牛肉ひき肉 10	こしょう 0.02
	しらす干し 5	塩 0.5	出しこんぶ 0.5	料理酒 0.5	塩 1	冷凍液卵 15	
	油揚げ 5	こしょう 0.02		にんじん 10	こしょう 0.02	にんじん 10	
	冷凍ほうれんそう 20	レバーミートボール3コ(45)		だいこん 15	米粉 2	たけのこ水煮 3	
	にんじん 5	なたね油(揚げ用) 1.5		青ねぎ 3		青ねぎ 3	
	うすくちしょうゆ 2	ピーチゼリー(ミニ)1コ(23)		うすくちしょうゆ 3		白ごま 0.1	
	みりん 1			料理酒 1		おろしにんにく 1	
	削節 1			塩 0.2		ひまわり油(いため用)0.2	

アドウィンドウ 展示のお知らせ

1月17日(木)～30日(水)
まで、学校給食週間にちなんで
「神戸の学校給食」というテーマ
でアドウィンドウに展示します。
ぜひご覧ください。

中学年一食あたり 平均栄養量	
エネルギー	640kcal
たんぱく質	25.9g
カルシウム	327mg
鉄	2.3mg
ビタミンA	378μgRAE
ビタミンB ₁	0.35mg
ビタミンB ₂	0.50mg
ビタミンC	21mg
食物繊維	3.7g
食塩相当量	2.3g
脂肪エネルギー比	28.8%

キャベツ・みずな・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそう・じゃがいも・にんじんは、こうべ旬菜・神戸市内産野菜を使用する予定です。

1月目標 いろいろな地域のこんだてを知ろう