

平成30年7月 こんだて表 (4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	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)
		☆七夕料理					☆季節料理	☆季節料理	☆季節料理
こんだて	プルコギトッパブ (焼肉どんぶり) わかさぎのからあげ チンゲンサイとコーンのスープ	ごはん 焼鳥風に ☆七夕そうめんじる ひややっこ	パン クリームシチュー あじのたつたあげ だいずとにぼしのあまからあえ	梅じゃごはん 小型パン さうどん やまとに ひじきののもの	ごはん ふりかけ(ゆかり) 他人とじ ☆なすの田楽	ごはん 黒糖パン とうふチャンプルー つくねのうまに パインアップル	ごはん キャベツ入りミンチカツ こまつなとくあんのいためもの ☆とうがんスープ		
おかず の内容	冷凍牛肉 30 にんじん 7 たまねぎ 20 白たまねぎ 0.6 おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用) 0.2 ごま油 0.2 砂糖 0.6 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.6 コチジャン 0.07 一味とうがらし 0.01 片栗粉 0.3 わかさぎ 30 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1.5 チンゲンサイ 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 ポークブイヨン 8 ポークブイヨン 8 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	冷凍鶏肉 60 鶏レバー 13 白ねぎ 12 しょうが 0.3 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 そうめん 10 片栗粉 0.8 そうめん 10 ちらしまぼこ(黄星) 5 にんじん 5 みつば 3 うすくちしょうゆ 5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 出しこんぶ 0.5 ミニ豆腐 1コ(40) しょうゆ 1袋(5)	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 チキンブイヨン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 いりだいず 8 煮干し 6 白ごま 0.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1	乾燥うめ 1.3 しらす干し 2 だいこん葉(乾) 2 みりん 1 削節 0.5 あじ 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 冷凍油揚げ 3 じゃがいも 25 にんじん 10 たまねぎ 25 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2	あげめん 1袋(20) 冷凍豚肉 15 冷凍えび 10 にんじん 10 料理酒 0.5 竹輪 5 にんじん 20 キャベツ 40 たまねぎ 35 青ねぎ 3 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 5 こいくちしょうゆ 1.2 料理酒 1 塩 0.2 こしょう 0.01 片栗粉 1 レバーミートボール 2コ(30) なたね油(揚げ用) 1	冷凍牛肉 30 だいず 13 じゃがいも 40 にんじん 15 たけのこ水煮 10 つきこんにやく 10 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 4 こいくちしょうゆ 6 料理酒 1 削節 1 塩 0.5 ひじき 4 なす 40 なたね油(揚げ用) 1.5 冷凍鶏肉皮引き肉 10 ひまわり油(いため用) 0.2 合わせみそ 5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5 片栗粉 0.2	冷凍豆腐 70 冷凍豚肉 20 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 にんじん 15 キャベツ 40 青ねぎ 5 ひまわり油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 2.5 塩 0.3 こしょう 0.02 里芋れんこん鶏つくね 50 白ねぎ 12 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 削節 0.5 片栗粉 0.5 カットパインアップル 1コ(40)	市産キャベツ入りミンチカツ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 こまつな 30 きざみたくあん 8 白ごま 0.7 ごま油 0.2 こいくちしょうゆ 0.2 とうがん 30 冷凍豚肉 20 冷凍えび 20 料理酒 0.5 にんじん 15 干しいたけ 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ごま油 0.2 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01	

日・曜日	13日(金)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	パ ン マカロニのトマトに ポパイソテー ミニゼリー(アセロラ)	ごはん 和風ハンバーグ 五色に	パ ン りんごジャム かぼちゃコロッケ ちゅうかスープ	☆季節料理 ごはん ☆夏野菜のカレー も 蒸し野菜(ブロッコリー)	エネルギー 649kcal たんぱく質 26.2g カルシウム 332mg 鉄 2.4mg ビタミンA 415μgRAE ビタミンB ₁ 0.37mg ビタミンB ₂ 0.52mg ビタミンC 25mg 食物繊維 4.0g 食塩相当量 2.3g 脂肪エネルギー比 28.7%
おかずの内容	マカロニ 7 冷凍牛肉 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 ポークブイヨン 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 冷凍ほうれんそう 35 冷凍ホールコーン 5 ひまわり油(いため用) 0.1 バター 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 アセロラゼリー(ミニ) 1コ(22)	豆腐入りチキンハンバーグ 1コ(60) チキンブイヨン(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 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	りんごジャム 1袋(15) かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 冷凍鶏肉 20 冷凍液卵 15 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍ホールコーン 8 スイートコーンペースト 32 ひまわり油(いため用) 0.4 ごま油 0.2 チキンブイヨン(濃縮) 5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01	冷凍豚肉 35 かぼちゃ 35 にんじん 15 ピーマン 7 たまねぎ 30 なす 15 ひまわり油(いため用) 0.6 カレールウ 10 ポークブイヨン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 冷凍ブロッコリー 40 フレンチドレッシング 1袋(8)	

七夏(たなばた)

7月7日(土)

は七夏です。昔から願いごとを書いたたんざくや折り紙で作ったかざりなどをささ竹につるし、願いをたくす風習があります。

給食では「七夕料理」として「七夕そうめんじる」をとり入れています。

「七夕そうめんじる」に入っている「そうめん」は「天の川」を、「星形かまぼこ」は「星」を表しています。

天の川をはさんでかがやくけん牛星(ひこぼし)と織姫星(おりひめ)を思いうかべながら食べてください。

こうべ旬菜

「こうべ旬菜」とは神戸市内で生産され、農業や化学肥料をできるだけ使わずに作られた安全・安心な野菜です。シンボルマークの『菜菜(なな)ちゃん』は農家の皆さんが心をこめて作る神戸育ちの野菜と、毎日の料理を作る人の満足な顔をイメージしています。

給食では、ねぎ・なす・みずな・チンゲンサイなどの「こうべ旬菜」を使っています。

その月に使っている旬菜は「こんだて表」に記載しています。

みなさんの近くで育った新鮮な神戸の野菜を味わってください。

7月目標 健康を考えてしっかり食べよう

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

こまつな・チンゲンサイ・きゅうり・じゃがいも・たまねぎは、神戸市産・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。