

神戸市教育委員会
(公財)神戸市スポーツ教育協会

日・曜日

24日(火)

☆郷土料理(兵庫県)

こんだて

ごはん
つくだに(兵庫のり)
あじのたつたあげ
☆もち麦めん

おかずの内容

〔 つぶだに(兵庫のり) 1袋(8) 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 もちむぎめん 10 冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 油揚げ 5 にんじん 10 はくさい 35 だいこん 15 青ねぎ 3 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 3 塩 0.4 削節 2 〕

パイン
けい肉のチャウダー
も蒸し野菜(ブロッコリー)

冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 ジャがいも 40 にんじん 20 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 牛乳 20ml ホワイトソース 20 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 柑橘ドレッシング 1袋(10)

25日(水)

ごはん
まぐろとひじきのにももの
野菜のごまあえ

まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 25 にんじん 10 たまねぎ 25 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 削節 1 こまつな 25 はくさい 35 白ごま 1 中華ドレッシング 1袋(10)

26日(木)

米粉パン
かぼちゃコロッケ
チンゲンサイのスープ

〔 かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 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 ポークブイオン 8 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03

27日(金)

ごはん
つくねのうまに
ぶたじる

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 冷凍豚肉 20 ジャがいも 40 にんじん 20 ごぼう 15 青ねぎ 3 赤みそ 11 削節 2

30日(月)

ごはん
ビーフカレー
蒸し野菜(カリフラワー)

冷凍牛肉 35 ジャがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 カレールウ 12 ポークブイオン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 冷凍カリフラワー 40 ノンエッグドレッシング 1袋(8)

31日(火)

中学年一食あたり平均栄養量

エネルギー 626kcal
たんぱく質 25.0g
カルシウム 312mg
鉄 2.3mg
ビタミンA 304μg
ビタミンB₁ 0.33mg
ビタミンB₂ 0.49mg
ビタミンC 22mg
食物繊維 3.6g
食塩相当量 2.3g
脂肪エネルギー比 29%

アドウィンドー展示のお知らせ

12月28日(水)~1月30日(月)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ーに展示します。ぜひご覧ください。

三宮
↑
さんちかから市役所方面へ進む
↓
東遊園地

アドウィンドー

市役所2号館←
通用口

下線表示は「卵除去対応料理」です。

