



令和2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
(一財) 神戸市学校給食会

日・曜日	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	
こんだて	ごはん 他 人と 野菜のごま 節 分 豆	パ ン 神戸いちじくジャム けい肉のスパイシーに 旬 菜 ス ー プ	◎ 節 分 料 理	パ ン ミルメーク(ココア) クリームシチュー 蒸し野菜(ブロッコリー)	ごはん けい肉のみぞれあえ ビーフンスープ	ごはん カレー肉じゃが わかさぎのあまずづけ	ごはん 京 風 う ま に たまねぎ天のにびたし	小 型 パ ン みそラーメン あまからごぼう ぼ ん か ん	○ 新 料 理	ごはん けい肉のうまに 〇切干しだいこんのツナいため	ごはん 和風ハンバーグ 五 色 に
			◎ いわしのかば焼 ぶた肉のはりはりじる								
おかず の 内 容	牛肉 20 凍り豆腐 8 冷凍液卵 30 にんじん 15 たまねぎ 35 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 チンゲンサイ 10 にんじん 7 キャベツ 40 白ごま 2 中華ドレッシング 1袋(10) 節分め 1袋(10)	神戸いちじくジャム 1袋(10) 冷凍鶏肉皮付 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 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 ポークブイヨン 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 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	ミルメーク(ココア) 1袋(8) 冷凍鶏肉皮付 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 キャベツ 20 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 冷凍ブロッコリー 40 アイランドドレッシング 1袋(8)	冷凍鶏肉皮付 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 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 干しいたけ 0.3 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 0.02	冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍さやいんげん 5 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 2 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 カレー粉 0.3 削節 1 わかさぎ 30 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 砂糖 1.2 こいくちしょうゆ 2 酢 2	冷凍豚肉 25 だいず 12 冷凍がんとどき 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 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 ぼんかん 1コ(80)	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 5 つきこんにゃく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 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 ぼんかん 1コ(80)	冷凍鶏肉皮付 40 冷凍がんとどき 25 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにゃく 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 切干しだいこん 6 まぐろ油漬 20 ほうれんそう 20 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	豆腐(チキ)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 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	
											2月3日は節分です。
日・曜日	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量		
こんだて	セルフドッグ (ウィンナー・野菜) ポテトスープ	ごはん 味のり ぶた肉とだいこんのいために みそしる	米粉入りパン いわしのフライ ちゅうかスー	ごはん(小) カレーうどん 竹輪のいそべあげ	パ ン 八 宝 菜 あげぎょうぎ(ひじき) アップルゼリー	さ け ご は ん あげのふくめに さ わ に わ ん	パ ン ポークシチュー 野菜のドレッシングそえ	ごはん さわらのたつたあげ の っ ぺ い に	節分は立春の前 の日のことをい い、病気やけが などの「悪い鬼」 を追い出すため に「豆まき」を します。 給食では2月3 日に節分豆がつ きます。		エネルギー 653kcal たんぱく質エネルギー比 16.2% 脂肪エネルギー比 30.2% カルシウム 323mg マグネシウム 87mg 鉄 2.3mg ビタミンA 371μgRAE ビタミンB ₁ 0.40mg ビタミンB ₂ 0.54mg ビタミンC 25mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量 2.2g
									2月3日は節分です。		
おかず の 内 容	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 1本(8) じゃがいも 60 ベーコン 12 にんじん 10 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.4 牛乳 20ml ホワイトソース 24 ポークブイヨン 8 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	冷凍豚肉 30 だいこん 35 にんじん 15 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 みりん 2 オイスターソース 2 トウバンジャン 0.04 片栗粉 0.5 木綿豆腐 35 じゃがいも 25 こまつな 15 にんじん 10 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	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 冷凍鶏肉皮引 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 6 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 4	冷凍豚肉 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 ひじき入りぎょうぎ 2コ(36) なたね油(揚げ用) 1.5 アップルゼリー 1コ(60)	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 冷凍豚肉糸切 30 こまつな 10 じゃがいも 15 にんじん 10 ごぼう 10 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 みりん 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 マッシュルーム水煮 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 塩 0.3 こしょう 0.02 ガーリック 0.04 にんじん 10 キャベツ 40 きゅうり 10 削節 2	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 冷凍鶏肉皮付 30 料理酒 0.75 生揚げ 35 冷凍さといも 25 にんじん 15 だいこん 30 こいくちしょうゆ 5 みりん 2 片栗粉 0.5 削節 2			

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

キャベツ・青ねぎ・みずな・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそう・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。

下線表示は「卵除去対応料理」です。