平成31年４月 こんだて表（特別支援学校）

◆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	12日（金）	15日（月）	16日（火）	17日（水）	18日（木）	19日（金）	22日（月）	23日（火）
こんだて	ごはん マーボーどうふ あげぎょうざ（ひじき）	パン クリームシチュー 蒸（む）し野菜（ブロッコリー）	ごはん けい肉のうまに たらのあげに	パン にこみハンバーグ 野菜ソテー アップルゼリー	発芽玄米（はつがげんまい）入りごはん 京風うまに たまねぎ天のにびたし	ごはん ビーフカレー カリフラワーのスープに	パン いちごジャム けい肉のこはくあげ チンゲンサイのスープ	季節献立 ごはん さわらのたつたあげ 若竹に まっ茶プリン
おかずの内容	冷凍豆腐 70 冷凍牛肉ひき肉 25 にんじん 20 たまねぎ 30 たけのこ水煮 10 青ねぎ 5 しょうが 0.5 ひまわり油（いため用） 0.3 ごま油 0.3 ポークブイヨン 5 合わせみそ 6 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 トウバンジャン 0.08 片栗粉 1 ひじき入りぎょうざ 2コ（36） なたね油（揚げ用） 1.5	冷凍鶏肉 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 40 冷凍生揚げ 30 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 冷凍たら角切 40 しょうが 0.4 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片栗粉 3 米粉 1 なたね油（揚げ用） 2.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 みりん 0.5	チキンハンバーグ 1コ（60） たまねぎ 10 ひまわり油（いため用） 0.2 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 冷凍豚肉糸切 15 にんじん 10 ほうれんそう 10 キャベツ 60 冷凍ホールコーン 10 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 0.4 こしょう 0.02 アップルゼリー 1コ（60）	冷凍豚肉 25 だいず水煮 25 冷凍がんもどき 15 ひじき 3 にんじん 20 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 塩 0.2 削節 1 淡路たまねぎ天 20 冷凍ほうれんそう 10 キャベツ 40 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1	冷凍牛肉 35 じゃがいも 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 冷凍カリフラワー 40 たまねぎ 10 ひまわり油（いため用） 0.2 ポークブイヨン 5 塩 0.4 こしょう 0.01	いちごジャム 1袋（10） 冷凍鶏肉 2コ（60） しょうが 0.6 こいくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油（揚げ用） 4 チンゲンサイ 30 冷凍豚肉 20 冷凍豆腐 25 にんじん 10 たまねぎ 15 ひまわり油（いため用） 0.2 ポークブイヨン 8 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	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 わかめ 1.5 たけのこ水煮 30 冷凍鶏肉 30 にんじん 20 ひまわり油（いため用） 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 まっ茶プリン 1コ（40）

日・曜日	24日（水）	25日（木）	26日（金）
こんだて	小型パン スパゲティミートソース ちりめんビーンズ	ごはん ふりかけ（おかか） ぶた肉のやな川風 切干しだいこんのうまに	ごはん 焼鳥風に みそしる
おかずの内容	スパゲティ 22 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 10 たまねぎ 45 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油（いため用） 0.6 ホワイトソース 13 トマトケチャップ 9 ウスターソース 3.5 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 だいず水煮 20 しらす干し 4 白ごま 1 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 1.3 みりん 1.3	ふりかけ 1袋（2） 冷凍豚肉 30 冷凍液卵 30 ごぼう 25 にんじん 15 ひまわり油（いため用） 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 料理酒 2 塩 0.6 削節 1 切干しだいこん 6 冷凍油揚げ 5 にんじん 5 ひまわり油（いため用） 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 塩 0.1 削節 0.5	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 片栗粉 0.8 じゃがいも 25 こまつな 15 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2

小学生中学年
一食あたり
平均栄養量

エネルギー	650kcal
たんぱく質エネルギー比	16.1%
脂肪エネルギー比	29.9%
カルシウム	317mg
マグネシウム	87mg
鉄	2.4mg
ビタミンA	421μgRAE
ビタミンB_1	0.33mg
ビタミンB_2	0.53mg
ビタミンC	24mg
食物繊維	3.9g
食塩相当量	2.1g

新しい学年のスタートです

- 1年生は、4月のみ米の量を1人あたり5g減らしたり、給食時間を長めにとるなどして給食に慣れるようにしています。
- 旬の食材を使った「季節料理」や「郷土料理」「行事献立」「新料理」など特色のある料理を毎月の「こんだて表」でお知らせします。
- 毎月、アレルギーの卵除去（調理の最終段階で入れる卵を除く）対応料理に下線表示をしてお知らせします。
- 裏面の「学校給食だより」には、食育に関する内容などを掲載しますのでご覧ください。

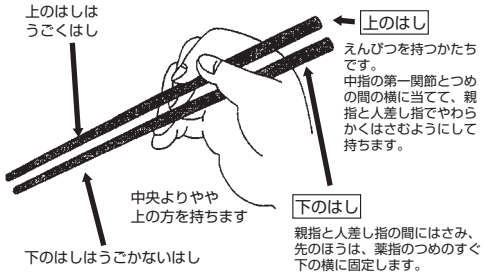
※　学校給食実施基準の一部改正について（平成30年7月31日 30分科初第643号）に基づき平成31年4月から改正後の文部科学省基準を使用します。

『はし』を毎日持ってきましょう

「はし」で食べるのがふさわしい料理については、「はし」で食べるようにしています。ご家庭でも「正しいはしの持ち方」ができますようご指導ください。

正しい「はし」の持ち方

＊使う指は4本です。休んでいるのは小指だけです。



4月目標　給食のやくそくを守ろう

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・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそうは、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。