## 平成30年1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	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)
こんだて	ひょうごの小麦パン かぼちゃコロッケ チンゲンサイのスープ み か ん	☆郷土料理(兵庫県) ☆ た こ め し はたはたのからあげ ☆ も ち 麦 め ん	パ ン みかんジャム クリームシチュー 蒸し野菜(ブロッコリー)	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん や ま と に あ ま ず あ え	正     月     献     立       ご     は     ん       白みそぞうに     田     作     り       よりきんとん	小型パン ちゃんぽん ますのからあげ	ご は ん けい肉のみそがらめ さ わ に わ ん	パ ン スライスチーズ にこみハンバーグ 野菜のポタージュ	ご は ん 牛肉のうまに ひじきのにもの
お か ず の 内 容	がほちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5	で 18	ペンコネ(ションコ) インス (スのかんジャム 1袋(15)	を	も東鶏肉皮引 20 冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 冷凍さといも 20 にんじん 10 ほうれんそう 10 だいこん 20 合わせみそ 6 自)節 2 煮干し 9 なたね油(揚げ用) 0.5 白ごま 0.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1 栗甘露煮 6 さつまいも 30 みりん 1 塩 0.01	中華 かん 15 下	(	<ul> <li>スライスチーズ 1枚(20)</li> <li>イキンハンバーグ1コ(60)</li> <li>たまねぎ 10</li> <li>ひまわり油(いため用) 0.2</li> <li>砂糖 0.5</li> <li>トマトケチャップ 6</li> <li>ウスターソース 3</li> <li>じゃがいも 30</li> <li>にんじん 5</li> <li>たまねぎ 30</li> <li>白いんげんまめピューレ 15</li> <li>パセリ 0.5</li> <li>ひまわり油(いため用) 0.4</li> <li>豆乳 20ml</li> <li>ボークブイヨン 10</li> <li>塩 1</li> <li>こしょう 0.02</li> <li>米粉 2</li> <li>中学年一食あたり</li> </ul>	( 牛肉     35       生揚げ     30       にんじん     25       たまねぎ     40       白ねぎ     10       角こんにゃく     20       ひまわり油(いため用) 0.6     砂糖       砂糖     3       こいくちしょうゆ     6       料理酒     2       心にしたした     5       ひまわり油(いため用) 0.4     砂糖       ひまいくちしょうゆ     25       料理酒     0.5       削節     0.5
こんだて	ご は ん <u>ぶた肉入りにらたま</u> み そ し る ミニゼリー(アセロラ)	ご は ん ビーフカレー 蒸し野菜(カリフラワー)	☆郷土料理(兵庫県) ご は ん あじのたつたあげ ☆ 黒 豆 ☆ ぼ た ん じ る	パ ン マカロニのトマトに 野菜のドレッシングそえ	ご は ん つくだに(兵庫のり) たらのみぞれかけ ぶた肉と野菜のスープ	ご は ん まぐろとひじきのにもの に び た し	パ ン タッカンジョン ト ッ ク	平均栄養量  - エネルギー 641kcal - たんぱく質 26.2g カルシウム	アドウインドー 展示の お知らせ 12月29日(金)~1月
おかずの内容	冷凍豚肉     25       冷凍液卵     25       にら     15       干ししいたけ     0.5       しょうが     0.2       ひまわり油(いため用) 0.4     料理酒       塩     0.3       こしょう     0.01       木綿豆腐     35       油揚げ     3       こまねぎ     20       合わせみそ     12       削節     2	<ul> <li>○ 冷凍牛肉</li> <li>○ お菓子肉</li> <li>○ ことでがいも</li> <li>○ このではいたののではいたののではいたののではいたのではいたのではいたのではいたので</li></ul>	が 1切(40) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 4 なたれ油(揚げ用) 2.5 く黒豆煮豆 15 しし肉 15 料理酒 1 さんしょう 0.01 油揚げ 3 はんじん 15 だいこん 25 ごぼう 10 青ねぎ 3 つきこんにゃく 7 合わせみそ 12 みりん 1	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 ボークブイヨン 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 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5	C   1数(8)   1切(50)   塩   0.3   0.01   15   0.5   0	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 「竹輪 10 冷凍ほうれんそう 10 はくさい 50 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2	トック 20 冷凍牛肉ひき肉 10 冷凍水物 15 にんじん 10 たけのご水煮 10 青ねぎ 3 白ごま 1 おろしにんにく 0.1 ジまわり油(いため用) 0.2 ポークブイヨン 8	324mg 鉄 2.5mg ビタミンA 414μg ビタミンB <sub>1</sub> 0.35mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.51mg ビタミンC 25mg 食物繊維 3.6g 食塩相当量 2.3g 脂肪エネルギー比	31日(水)まで学校給 食週間にちなんで 「神戸の学校での会」 というテーマ 展う ウィンドででしている。 す。ぜいったが方方 い。 **********************************

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

放射性物質検査報告 10/25~11/21に検査しました「カットりんごれんこんの水煮・アップルゼリー」の結果は「検出せず」でした。ご安心ください。

使用する予定です。