



令和2年3月 こんだて表 (センターA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	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)
こんだて	ごはん ぶた肉のかわりあげ フォーガー	ひなまつり献立 ちらしずし れんこんのたつたあげ 赤だし ひなあられ	パン かぼちゃコロッケ 野菜スープ	ごはん けい肉のピリからソース 豆とんじる	パン 牛肉のウエスタン風 ゆで野菜(ほうれんそう)	卒業・進級お祝い献立 赤飯 ますのからあげ そえ野菜(こまつな) すましじる	ごはん 焼鳥 みそしる	パン マカロニのトマトに だいずとにぼしのそあえ	ごはん ふりかけ(わかめウエット) いかの天ぷら けんちんじる
おかずの内容	冷凍豚肉角切 50 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 合わせみそ 3 砂糖 3 みりん 1 平めんビーフン 12 冷凍鶏肉皮引 25 冷凍ほうれんそう 15 キャベツ 25 青ねぎ 3 チキンブイヨン(濃縮) 6 砂糖 0.1 ニョクマム 4 塩 0.4 こしょう 0.01	凍り豆腐 3 しらす干し 3 にんじん 7 冷凍さやいんげん 3 干しいたけ 0.3 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 削節 0.5 きざみのり 1袋(0.6) れんこん水煮 30 こいくちしょうゆ 3 みりん 3 片栗粉 2 小麦粉 1 なたね油(揚げ用) 2 冷凍たら角切 30 木綿豆腐 30 冷凍えのきたけ 10 みつば 3 八丁みそ 6 合わせみそ 6 削節 2 ひなあられ 1袋(13)	かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 カットベーコン 15 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.01	冷凍鶏肉皮付 60 しょうが 0.6 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 トウバンジャン 0.07 料理酒 2 片栗粉 0.4 豚肉 10 油揚げ 4 冷凍さといも 20 にんじん 15 だいこん 20 青ねぎ 3 つきこんにゃく 10 合わせみそ 12 みりん 2 削節 2	冷凍牛肉 40 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5 じゃがいも 60 なたね油(揚げ用) 2 にんじん 20 冷凍グリンピース 5 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 冷凍ほうれんそう 35 冷凍ホールコーン 5 柑橘ドレッシング 1袋(10)	こま塩 1袋(0.8) ます 1切(50) 塩 0.4 こしょう 0.01 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 こまつな 30 きざみたくあん 8 白ごま 0.7 うすくちしょうゆ(ゆで用) 3 冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 冷凍液卵 25 白玉ふ 1.5 みつば 3 うすくちしょうゆ 3 塩 0.3 削節 1 出しこんぶ 0.5	冷凍鶏肉皮付 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 だいこん 25 木綿豆腐 25 チンゲンサイ 20 にんじん 10 たまねぎ 20 合わせみそ 12 削節 2	マカロニ 7 冷凍豚肉 30 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍グリンピース 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 いりだいず 8 煮干し 6 白ごま 0.5 あおさ 0.1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1	ふりかけ 1袋(2.5) 冷凍いか 1切(40) 小麦粉 1 冷凍液卵 4 小麦粉 10 塩 0.3 なたね油(揚げ用) 6 冷凍鶏肉皮引 15 木綿豆腐 30 油揚げ 3 じゃがいも 20 にんじん 10 ごぼう 10 青ねぎ 3 干しいたけ 0.3 ひまわり油(いため用) 0.6 うすくちしょうゆ 5 料理酒 1 塩 0.2 削節 2

日・曜日	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	卒業・進級おめでとう 3月3日はひなまつり 女の子のすこやかな成長を祈る節句の行事です。 ひなまつりに欠かせない食べ物はいくつもあります。 給食では、ひなまつり献立として「ちらしずし」、3月3日(火)には「ひなあられ」があります。			中学年一食あたり平均栄養量
こんだて	パン スライスチーズ 焼ハンバーグ ぶた肉とキャベツのスープ	卒業・進級お祝い献立 にんじんパン フライドチキン 野菜のポタージュ みかんゼリー	ごはん 親子に ひじきのにも	小型パン 焼そば カリフラワーのあまずあえ	ごはん ビーフカレー ゆで野菜(ブロッコリー)				エネルギー 653kcal たんぱく質エネルギー比 16.5% 脂肪エネルギー比 29.3% カルシウム 318mg マグネシウム 90mg 鉄 2.4mg ビタミンA 376μgRAE ビタミンB ₁ 0.40mg ビタミンB ₂ 0.53mg ビタミンC 28mg 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.5g
おかずの内容	スライスチーズ 1枚(20) チキンハンバーグ 1コ(60) ひまわり油(いため用) 0.4 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 40 冷凍ホールコーン 10 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02	冷凍鶏肉皮引 1コ(60) しょうが 0.4 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 2 砂糖 0.15 塩 0.15 こしょう 0.02 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 じゃがいも 30 にんじん 5 たまねぎ 30 白いんげんまめビュレ 15 パセリ 0.5 ひまわり油(いため用) 0.4 豆乳 20ml ポークブイヨン 10 塩 1 こしょう 0.02 米粉 2 みかんゼリー 1コ(70)	冷凍鶏肉皮付 30 料理酒 0.75 冷凍液卵 30 じゃがいも 50 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリンピース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 削節 1 ひじき 4 冷凍豚肉糸切 10 にんじん 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5	焼きそばめん 20 豚肉 30 冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベツ 55 たまねぎ 20 青ねぎ 5 ひまわり油(いため用) 0.6 ウスターソース 7 料理酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 冷凍カリフラワー 40 砂糖 1 酢 1.5 塩 0.15 カレー粉 0.1	冷凍牛肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 カレーウ 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 冷凍ブロッコリー 40 フレッシュドレッシング 1袋(8)				

3月目標 1年間の給食をふり返ってみよう

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

放射性物質検査報告 1/8に検査しました
「牛乳」の結果は「検出せず」でした。ご安心ください。

キャベツ・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。