

# 平成30年3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  
(公財)神戸市スポーツ教育協会

日・曜日	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)
こんだて	パ おたのしみチーズ にこみハンバーグ 野菜ソテー	ごはん ふりかけ(さけ) いかの天ぷら けんちんじる ひなあられ	ひなまつり献立○新料理 ちらしずし れんこんのたつたあげ ○赤だし	パ 牛肉のウエスタン風 ほうれんそうのガーリックいため	ごはん やまとに こまつなのびたし	小型パン 焼そば カリフラワーのあまづづけ ミニゼリー(アセロラ)	ごはん 親子に 切干しだいこんのうまに	ごはん ぶた肉のなんばんづけ みそしる
おかず の内容	< 型抜きチーズ 1コ(15) 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	< ふりかけ 1袋(2) 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 冷凍さといも 20 にんじん 10 冷凍ほうれんそう 10 ごぼう 10 干ししいたけ 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 ひなあられ 1袋(13)	凍り豆腐 3 竹輪 5 しらす干し 3 にんじん 7 冷凍さやいんげん 3 干ししいたけ 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 えのきたけ 10 みつば 3 八丁みそ 8 合わせみそ 4 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 ジャガイモ 60 なたね油(揚げ用) 2 にんじん 20 冷凍グリーンピース 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 ベーコン 15 ひまわり油(いため用) 0.4 こしょう 0.02 ガーリック 0.02	牛肉 30 だいず 13 ジャガイモ 40 にんじん 15 たけのこ水煮 10 つきこんにやく 10 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 4 こいくちしょうゆ 6 料理酒 1 削節 1 こまつな 20 竹輪 10 キャベツ 30 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1	焼そばめん 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 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 削節 1 切干しだいこん 6 油揚げ 5 にんじん 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1 酢 1.5 塩 0.15 カレー粉 0.1 アセロラゼリー(ミニ)1コ(22)	冷凍鶏肉 30 料理酒 0.75 冷凍液卵 30 ジャガイモ 50 にんじん 15 たまねぎ 30 青ねぎ 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 削節 1 切干しだいこん 6 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	冷凍豚肉 50 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 にんじん 6 たまねぎ 15 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 酢 5 一味とうがらし 0.01 油揚げ 3 チンゲンサイ 20 にんじん 15 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2

日・曜日	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	3月3日は ひなまつり	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	パ けい肉のチャウダー だいずとにぼしのいそあえ	ごはん 肉と野菜のうまに ひじきと油あげのにも	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	卒業・進級お祝い献立 赤飯 あかうおのからあげ こまつなとくあんのためもの すましじる	ごはん ビーフカレー 煮し野菜(ブロッコリー)	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ろいろあります。 給食では、ひなまつり献立として「ちらしずし」3月2日(金)には「ひなあられ」があります。 	エネルギー 642kcal たんぱく質 26.2g カルシウム 323mg 鉄 2.5mg ビタミンA 350μg ビタミンB <sub>1</sub> 0.39mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.52mg ビタミンC 33mg 食物繊維 4.1g 食塩相当量 2.4g 脂肪エネルギー比 28.4%
おかず の内容	冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 ジャガイモ 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 チキンブイヨン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 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	冷凍豚肉 30 ジャガイモ 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 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 ひじき 5 油揚げ 5 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	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 ジャガイモ 30 にんじん 5 たまねぎ 30 白いんげんまめピューレ 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)	冷凍牛肉 1袋(1) あかうお 1切(50) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3.5 こまつな 30 きざみたくあん 8 白ごま 0.7 ごま油 0.2 こいくちしょうゆ 0.2 冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 冷凍液卵 25 ちらしかまぼ(こ梅) 10 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	冷凍牛肉 35 ジャガイモ 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 冷凍ブロッコリー 40 和風ドレッシング 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 1/10~1/11に  
検査しました「サツマイモ・牛乳」の結果  
は「検出せず」でした。ご安心ください。

キャベツ・青ねぎ・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそうは、  
神戸市内産野菜・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。