平成29年1月 こんだて表 (センター地区) ◆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 | 11日(水) | 12日(木) | 13日(金) | 16日(月) | 17日(火) | 18日(水) | 19日(木) | 20日(金) | 23日(月) |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こんだて | パ ン だいずの洋風にこみ | 正 月 献 立 ご は ん ぞ う に 田 作 り 風 | 米 粉 パ ン | ご は ん ぶた肉入りにらたま | ご は んビーフカレー | 小型 パンちゃんぽん | ご は んちくぜんに | パ ン さわらのエスニック風 | ご は ん |
| おかず容の内容 | 野菜のドレッシングそえ 冷凍牛肉 30 だいず 10 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 20 冷凍グリーンピース 5 ひまわ浦(いため用) 0.6 デミグラスソース 10 ボークブイヨン 5 ホールトマト 20 砂糖 0.5 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 0.02 ガーリック 0.02 バブリカ 0.03 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 フールスロードャデング 1 袋(10) | くりきんとん (もち 30 (冷凍鶏肉皮引 20 (料理酒 0.5 (にんじん 10 (ほうれんそう 10 だいこん 20 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 削節 1 出しこんぶ 0.5 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 | チンゲンサイのスープ かはちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 イチンゲンサイ 30 6や凍豚肉 20 にんじん 10 たまねぎ 15 冷凍ホールコーン 5 0はかり油(いため用) 0.4 ボークブイヨン 8 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03 26日(木) | み そ し る | ゆで野菜(カリフラワー) 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 ボークブイヨン 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 ノンエッグドレッシング 1 袋(8) 30日(月) | Number Number | かじきのにもの 冷凍鶏肉 35 生揚げ 25 にんじん 20 ごぼう 25 冷凍さやいんげん 5 角こんにゃく 10 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3.5 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 いじき 4 冷凍豚肉糸切 10 にんじん 5 ひまり糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5 | ポテトスープ (さわら 1 切(50) 料理酒 0.5 (| ちりめんじゃこのいりに 「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 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 しらす干し 12 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.7 |
| こんだて | ☆ 郷土料理 (兵庫県) ご は ん つくだに (兵庫のり) あじのたつたあげ | パ ン けい肉のチャウダー | ☆ 郷土料理 (兵庫県) ☆ た こ め し はたはたのからあげ | パンタッカンジョン | ご は んつくねのうまに | ご は ん まぐろとひじきのにもの | 中学年一食あたり 平均栄養量 | | 1月30日(月)まで 5なんで「神戸の |
| おかずの内容 | ☆ も ち 麦 め ん □ ○〈た(兵庫の) 1 袋(8) 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 もちむぎめん 10 冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 油揚げ 5 にんじん 10 はくさい 35 だいこん 15 青ねぎ 3 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 3 塩 0.4 削節 2 | ゆで野菜(プロッコリー) | ぶた肉のはりはりじる | トック ク | ぶ た じ る 里芋れんこん鶏つくね 50 白ねぎ 12 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 削節 0.5 片栗粉 0.5 冷凍豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 20 ごぼう 15 青ねぎ 3 赤みそ 11 削節 2 | 野菜のごまあえ まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき(小) 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 こまつな 25 はくさい 35 白ごま 1 中華ドレッシング 1 袋(10) | 25.1g カルシウム 314 mg 鉄 2.3 mg ビタミン A 297 µ g ビタミン B ₁ 0.34 mg ビタミン B ₂ 0.49 mg ビタミン C 22 mg 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 2.3 g 脂肪エネルギー比 29% | 学校給食」とい ウインドーに展示 ください。 さんちかからへ さんを所進む 市役所館 の で見用口 | します。ぜひご覧 N 三宮 4 |

1月目標 いろいろな地域のこんだてを知ろう

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

(検索)

神戸市学校給食

放射性物質検査報告 11/9に検査しました 「さつまいも・きゅうり・だいこん」の結果はいずれも 「検出せず」でした。ご安心ください。

にんじん・じゃがいも・みずな・ほうれんそう・こまつな・ キャベツは、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。