




令和2年2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
(一財) 神戸市学校給食会

日・曜日	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	
こんだて	ごはん 和風ハンバーグ 五色に 節分豆	ごはん けい肉のみぞれあえ ビーフンスープ	◎ 節 分 料 理	ごはん 味のり ぶた肉とだいこんのいために みそしる	セルフドッグ (ウィンナー・野菜) ポテトスープ	ごはん 京風うまに たまねぎ天のにびたし	さけごはん あげのふくめに さわにわん	ごはん さわらのたつたあげ のっぺいに	パン ミルメーク(ココア) クリームシチュー 蒸し野菜(ブロッコリー)	ごはん 他人と 野菜のごまあえ	
			米粉入りパン ◎ いわしのフライ ちゅうかスープ								
おかず の内容	豆腐入りチキンハンバーグ 1コ(60) チキンピヨ(スレート) 7 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 冷凍豚肉 25 ひじき 3 にんじん 20 ごぼう 25 冷凍さやいんげん 5 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 料理酒 1 削節 1 節分め 1袋(10)	冷凍鶏肉皮付 60 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4.5 小麦粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 冷凍おろしだいこん 20 砂糖 1.8 こいくちしょうゆ 3 酢 3 ピーマン 8 冷凍豚肉糸切 20 にんじん 15 ほうれんそう 5 はくさい 30 干しいたけ 0.3 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.02	いわしフライ 1枚(50) なたね油(揚げ用) 5 トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 2.5 冷凍鶏肉皮引 20 冷凍液卵 15 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍ホールコーン 8 スイートコーンペースト 32 ひまわり油(いため用) 0.4 ごま油 0.2 チキンピヨ(濃縮) 5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01	冷凍豚肉 30 だいこん 35 にんじん 15 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークパイオン 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 みりん 2 オイスターソース 2 トウバンジャン 0.04 片栗粉 0.5 木綿豆腐 35 じゃがいも 25 こまつな 15 にんじん 10 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	チキンステック 2本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 カレー粉 0.2 トマトケチャップスティック 1本(8) じゃがいも 60 ベーコン 12 にんじん 10 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.4 牛乳 20ml ホワイトソース 24 ポークパイオン 8 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	冷凍豚肉 25 だいず 12 冷凍がんもどき 15 ひじき 3 にんじん 20 冷凍さやいんげん 5 ひまわり油(いため用) 0.6 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 はくさい 40 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1	冷凍鮭フレーク 15 竹輪 5 冷凍ホールコーン 3 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 0.2 料理酒 0.5 冷凍生揚げ 45 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 削節 1 冷凍豚肉糸切 30 こまつな 10 じゃがいも 15 にんじん 10 ごぼう 10 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 みりん 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	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 冷凍鶏肉皮付 30 料理酒 0.75 生揚げ 35 冷凍さといも 25 にんじん 15 だいこん 30 こいくちしょうゆ 5 みりん 2 片栗粉 0.5 削節 2	ミルメーク(ココア) 1袋(8) 冷凍鶏肉皮付 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 チキンピヨ(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 削節 1 チンゲンサイ 10 にんじん 7 キャベツ 40 白ごま 2 中華ドレッシング 1袋(10)	牛肉 20 凍り豆腐 8 冷凍液卵 30 にんじん 15 たまねぎ 35 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.5 削節 1 チンゲンサイ 10 にんじん 7 キャベツ 40 白ごま 2 中華ドレッシング 1袋(10)	
	日・曜日	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量	
こんだて	ごはん(小) カレーうどん 竹輪のいそべあげ	パン 神戸いちじくジャム けい肉のスパイシーに 旬菜スープ	ごはん いわしのかば焼 ぶた肉のはりはりじる	パン 八宝菜 あげぎょうぎ(ひじき) アップルゼリー	ごはん カレー肉じゃが わかさぎのあまずつけ	パン ポークシチュー 野菜のドレッシングそえ	○ 新 料 理	小型パン みそラーメン あまからごぼう ぼんかん	2月3日は 節分です。 節分は立春の前 の日のことをい い、病気やけが などの「悪い鬼」 を追い出すため に「豆まき」を します。 給食では2月3 日に節分豆がつ きます。 		エネルギー 653kcal たんぱく質エネルギー比 16.2% 脂肪エネルギー比 30.2% カルシウム 323mg マグネシウム 87mg 鉄 2.3mg ビタミンA 371μgRAE ビタミンB ₁ 0.40mg ビタミンB ₂ 0.54mg ビタミンC 25mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量 2.2g
							ごはん けい肉のうまに 〇 切干しだいこんのツナいため				
おかず の内容	冷凍うどん 45 冷凍牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールウ 7 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 削節 2 竹輪 1/2本(25) 米粉 6 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 4	神戸いちじくジャム 1袋(10) 冷凍鶏肉皮付 40 鶏レバー 13 たまねぎ 20 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4 ホールトマト 10 砂糖 0.3 こいくちしょうゆ 1 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1 料理ワイン 1 塩 0.2 カレー粉 0.2 片栗粉 0.8 こまつな 30 豚肉 20 みずな 20 にんじん 10 たまねぎ 15 冷凍ホールコーン 5 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークパイオン 8 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	いわし 2切(40) しょうが 0.5 料理酒 1 片栗粉 3 小麦粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 みりん 2 冷凍豚肉 15 木綿豆腐 30 油揚げ 3 みずな 20 にんじん 10 しょうが 0.3 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.1 削節 2	冷凍豚肉 25 冷凍えび 15 冷凍いか 10 料理酒 0.75 にんじん 15 はくさい 60 たまねぎ 30 青ねぎ 8 干しいたけ 0.5 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 0.3 片栗粉 1 ひじき入りぎょうぎ 2コ(36) なたね油(揚げ用) 1.5 アップルゼリー 1コ(60)	冷凍豚肉 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 2 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 カレー粉 0.3 削節 1 わかさぎ 30 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 砂糖 1.2 こいくちしょうゆ 2 酢 2	冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 マッシュルーム水煮 7 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 30 トマトピューレ 2 トマトケチャップ 2.5 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 0.04 にんじん 10 キャベツ 40 きゅうり 10 コールドレッシング 1袋(10)	冷凍鶏肉皮付 40 冷凍がんもどき 25 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 切干しだいこん 6 まぐろ油漬 20 ほうれんそう 20 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 削節 0.5	中華めん 15 冷凍豚肉 20 冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 10 キャベツ 30 青ねぎ 3 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークパイオン 8 合わせみそ 8 うすくちしょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.02 ごぼう 40 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5 白ごま 0.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 みりん 1 ぼんかん 1コ(80)			

2月目標 楽しい給食の時間を工夫しよう

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

キャベツ・青ねぎ・みずな・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。