

平成31年4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	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)
こんだて	パ ン ク リ ー ム シ チ ュ ー 蒸し野菜(ブロッコリー)	ご は ん け い 肉 の う ま に 田 作 り 風	ご は ん ビ ー フ カ レ ー カリフラワーのスープに	パ ン い ち ご ジ ャ ム けい肉のこはくあげ チンゲンサイのスープ	ご は ん ふ り か け (お か か) ぶ た 肉 の や な 川 風 切干しだいこんのうまに	パ ン に こ み ハ ン バ ー グ 野 菜 ソ テ ー ア ッ プ ル ゼ リ ー	ご は ん マ ー ボ ー ど う ふ あ げ ぎ ょう ざ (ひ じ き)	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん 京 風 う ま に たまねぎ天のにびたし
おかず の 内 容	冷凍鶏肉 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 チキンブイヨン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍ブロッコリー 40 アイルランドドレッシング 1袋(8)	冷凍鶏肉 40 生揚げ 30 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 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	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 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 冷凍カリフラワー 40 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.2 ポークブイヨン 5 塩 0.4 こしょう 0.01	いちごジャム 1袋(10) 冷凍鶏肉 2コ(60) しょうが 0.6 こいくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 チンゲンサイ 30 冷凍豚肉 20 木綿豆腐 25 にんじん 10 たまねぎ 15 ひまわり油(いため用) 0.2 ポークブイヨン 8 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	ふりかけ 1袋(2) 冷凍豚肉 30 冷凍液卵 30 ごぼう 25 にんじん 15 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 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 アップルゼリー 1コ(60)	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 アップルゼリー 1コ(60)	冷凍豆腐 70 冷凍牛肉ひき肉 25 にんじん 20 たまねぎ 30 たけのこ水煮 10 青ねぎ 5 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.3 ごま油 0.3 ポークブイヨン 5 合わせみそ 6 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 トウバンジャン 0.08 片栗粉 1 ひじき入りぎょうざ 2コ(36) なたね油(揚げ用) 1.5	冷凍豚肉 25 だいた水煮 25 冷凍がんとどき 15 ひじき 3 にんじん 20 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 0.2 削節 1 淡路たまねぎ天 20 冷凍ほうれんそう 10 キャベツ 40 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1

日・曜日	24日(水)	25日(木)	26日(金)	中 学 年 一 食 あ た り 平 均 栄 養 量
こんだて	ご は ん 焼 鳥 風 に み そ し る	季 節 献 立 ご は ん さ わ ら の た つ た あ げ 若 竹 に 花 見 だ ん ご	小 型 パ ン スパゲティミートソース カミカミビーンズ	エネルギー 650kcal たんぱく質エネルギー比 16.1% 脂肪エネルギー比 29.9% カルシウム 317mg マグネシウム 87mg 鉄 2.4mg ビタミンA 421μgRAE ビタミンB ₁ 0.33mg ビタミンB ₂ 0.53mg ビタミンC 24mg 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.1g
おかず の 内 容	冷凍鶏肉 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 じゃがいも 25 こまつな 15 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	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 わかめ 1.5 たけのこ水煮 30 冷凍鶏肉 30 にんじん 20 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 1 塩 0.3 削節 1 三色だんご 1袋(30)	スパゲティ 22 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 10 たまねぎ 45 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 ホワイトソース 13 トマトケチャップ 9 ウスターソース 3.5 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 いりだいず 10 しらす干し 4 白ごま 1 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 みりん 1	

新しい学年のスタートです

- 1年生は、4月のみみの量を1人あたり5g減らしたり、給食時間を長めにとるなどして給食に慣れるようにしています。
 - 旬の食材を使った「季節料理」や「郷土料理」「行事献立」「新料理」など特色のある料理を毎月の「こんだて表」でお知らせします。
 - 毎月、アレルギーの卵除去(調理の最終段階で入れる卵を除く)対応料理に下線表示をしてお知らせします。
 - 裏面の「学校給食だより」には、食育に関する内容などを掲載しますのでご覧ください。
- ※ 学校給食実施基準の一部改正について(平成30年7月31日 30分科初第643号)に基づき平成31年4月から改正後の文部科学省基準を使用します。

『はし』を毎日持ってきてみましょう

「はし」で食べるのがふさわしい料理については、「はし」で食べるようにしています。ご家庭でも「正しいはしの持ち方」ができればようご指導ください。

正しい「はし」の持ち方

*使う指は4本です。休んでいるのは小指だけです。

上のはしはうごくはし
えんぴつを持つかたちです。中指の第一関節とつめの間の横に当てて、親指と人差し指でやわらかくはさむようにして持ちます。

中央よりやや上の方を持ちます
下のはしはうごかないはし

親指と人差し指の間にはさみ、先のほうは、薬指のつめのすぐ下の横に固定します。

4月目標 給食のやくそくを守ろう