


平成29年2月 こんだて表 (特別支援学校)

◆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(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)
こんだて	パ ン ご は ん 豆乳チャウダー 野菜のドレッシングそえ	◎ 節 分 料 理 ◎ いわしのかんろに ぶた肉のはりはりじる	さ け ご は ん あげのふくめに ぶた肉と野菜のスープ	小 型 パ ン み そ ラ ー メ ン フ ラ イ ビ ー ン ズ	ご は ん 他 人 と じ わかさぎのあまずけ	パ ン あじのケチャップソース 野 菜 ス ー プ	ご は ん 和 風 ハ ン バ ー グ 五 色 に	ご は ん 小 カ レ ー う ど ん ミートボールのからあげ	パ ン クリームシチュー 蒸し野菜(ブロッコリー)	ご は ん 五 目 豆 いかだんごのスープ	パ ン ま ぐ ろ カ ツ ビーフンスープ
お か ず の 内 容	冷凍えび 10 料理ワイン 0.25 ペーコン 10 じゃがいも 35 にんじん 15 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 豆乳 30ml ホワイトソース 30 ポークブイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.4 こしょう 0.01 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 柑橘ドレッシング 1袋(10)	いわしレトルト 1切(40) しょうが 1.5 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 3 豚肉 15 冷凍豆腐 30 冷凍油揚げ 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 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍さやいんげん 5 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイオン 8 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	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 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 ポークブイオン 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 だいず水煮 20 片栗粉 2 なたね油(揚げ用) 1.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1	牛肉 20 凍り豆腐 7 冷凍液卵 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.5 削節 1 わかさぎ 30 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 砂糖 1.2 うすくちしょうゆ 2 酢 2	あじ 1切(50) 料理酒 1 塩 0.2 こしょう 0.01 小麦粉 5 なたね油(揚げ用) 3 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 ペーコン 15 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイオン 8 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.01	鶏入揚げハンバーグ 1コ(60) チキンブイオン(ストレート) 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	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 チキンブイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 ミートボール(野菜) 3コ(45) なたね油(揚げ用) 1.5	冷凍鶏肉 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10ml ホワイトソース 30 砂糖 0.2 チキンブイオン(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 フレンチドレッシング 1袋(8)	冷凍豚肉 12 だいず水煮 25 冷凍油揚げ 4 こんぶ 1.5 にんじん 12 つきこんにやく 6 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 削節 1 ほうれんそう 5 はくさい 30 干しいたけ 0.3 チンゲンサイ 10 えのきたけ 5 干しいたけ 0.3 しょうが 0.4 チキンブイオン(濃縮) 7 うすくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 こしょう 0.02	まぐろカツ 1コ(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 ビーフン 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 ポークブイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.02
日・曜日	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	<div>「節分料理」</div> <div>いわしのかんろに</div> <div>  </div>	
こんだて	はつげんまい 発芽玄米入りごはん けい肉のみぞれあえ み そ し る	ご は ん けい肉のうまに 野菜のごまあえ	パ ン ウインナーポトフ 蒸し野菜(カリフラワー) ぼ ん か ん	○ 新 料 理 ○ けい肉のみそがらめ しゅんさい 旬 菜 ス ー プ	パ ン は る ま き フ ォ ー ガ ー	ご は ん 鉄 火 に に び た し	ご は ん 味 つ け の り さわらのたつたあげ か す じ る	セ ル フ ド ッ グ (つくねフライ・野菜) コ ー ン ス ー プ	ご は ん 親 子 に ひじきと油あげのもの		
お か ず の 内 容	冷凍鶏肉 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 じゃがいも 25 にんじん 15 たまねぎ 20 青ねぎ 3 合わせみそ 12 削節 2	冷凍鶏肉 40 冷凍がもんどき 25 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにやく 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 冷凍こまつな 25 はくさい 35 白ごま 1 中華ドレッシング 1袋(10)	竜巻ミカケルウインナー 25 じゃがいも 40 にんじん 25 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 チキンブイオン(濃縮) 4 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02 冷凍カリフラワー 40 アインドレッシング 1コ(10) ぼんかん 1コ(80)	冷凍鶏肉 40 鶏レバー 20 しょうが 0.6 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 白ごま 2 赤みそ 4 砂糖 2 みりん 1 こまつな 30 豚肉 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 ポークブイオン 8 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	春巻 1本(50) なたね油(揚げ用) 1.5 平めんビーフン 10 冷凍鶏肉皮引 25 ほうれんそう 15 キャベツ 25 青ねぎ 3 チキンブイオン(濃縮) 5 砂糖 0.1 ニョクマム 3 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍牛肉 30 冷凍生揚げ 35 じゃがいも 40 にんじん 15 ごぼう 20 ひまわり油(いため用) 0.6 合わせみそ 6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 0.8 料理酒 1 削節 1 竹輪 10 冷凍ほうれんそう 10 はくさい 50 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1	味付けのり 1袋(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 冷凍豚肉 20 冷凍油揚げ 2 にんじん 10 だいこん 25 青ねぎ 3 つきこんにやく 5 酒かす 9 合わせみそ 6 うすくちしょうゆ 1 削節 2	つくねステーキ 1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 1本(8) 冷凍ホールコーン 10 スイートコーン缶 40 にんじん 15 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 30ml チキンブイオン(濃縮) 10 砂糖 0.6 削節 0.5	冷凍鶏肉 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 冷凍グリーンピース 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 5 冷凍油揚げ 5 にんじん 5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5	<div>小学生中学年 一食あたり 平均栄養量</div> <div>エネルギー 626kcal</div> <div>たんぱく質 25.1g</div> <div>カルシウム 314 mg</div> <div>鉄 2.3 mg</div> <div>ビタミンA 393 μg</div> <div>ビタミンB₁ 0.34 mg</div> <div>ビタミンB₂ 0.52 mg</div> <div>ビタミンC 20 mg</div> <div>食物繊維 3.6g</div> <div>食塩相当量 2.2g</div> <div>脂肪エネルギー比 30%</div>	<div>2月3日の節分の 日には、いわしを 食べたり、ひいら ぎの枝にいわし の頭を刺して家 の入口に立て、災 いはらう習慣 があります。</div>

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

放射性物質検査報告 12/7~12/21に検査しま
した「にんじん・冷凍液卵・トック」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・白ねぎ・こまつな・みずな・ほうれんそう・チンゲンサイ・
キャベツは、「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。