

平成30年3月 こんだて表 (1・3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 ン 牛肉のウエスタン風 ほうれんそうのガーリックいため	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 ひなあられ	ご は ん 肉と野菜のうまに ひじきと油あげのにも	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	パ ン けい肉のチャウダー だいずとにぼしのいそあえ	ご は ん ぶた肉のなんばんづけ みそしる	ご は ん ふりかけ(さけ) いかの天ぷら けんちんじる
おかず の 内 容	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 じゃがいも 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	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 ひなあられ 1袋(13)	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 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	焼そばめん 20 豚肉 30 冷凍いか 10 料理酒 0.25 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 ひまわり油(いため用) 0.6 ウスターソース 5 料理酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 冷凍カリフラワー 40 砂糖 1 塩 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 じゃがいも 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	冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 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 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	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

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	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	ご は ん や ま と に こまつなのびたし	パ ン おたのしみチーズ にこみハンバーグ 野菜ソテー	ご は ん ビーフカレー 煮野菜(ブロッコリー)	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	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 ₁ 0.39mg ビタミンB ₂ 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 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 じゃがいも 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)	牛肉 30 だいず 13 じゃがいも 40 にんじん 15 たけのこ水煮 10 つきこんにゃく 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	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	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 冷凍ブロッコリー 40 和風ドレッシング 1袋(8)	ごま塩 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(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	今の学年で過ごす最後の月になりました。 この1年間の給食をふり返ってみましょう。 給食の約束を守って楽しい給食時間を過ごすことができたでしょうか。 今月は、みなさんの卒業・進級をお祝いする献立があります。	

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。