

平成30年4月 こんだて表 (センターB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	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)
こんだて	パ ン 焼ハンバーグ チンゲンサイのスープ	ご は ん 牛肉のうまに 田作り風	ご は ん 焼鳥 みそしる	パ ン クリームシチュー ゆで野菜(ブロッコリー)	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	ご は ん マーボー豆腐 ぎょうざ(ひじき)	はつげんまい 発芽玄米入りごはん ぶた肉のやな川風 くきわかめののもの りんごゼリー
おかず の 内 容	チキンハンバーグ 1コ(60) ひまわり油(いため用) 0.4 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 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 ポークブイオン 8 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	冷凍牛肉 35 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 40 白ねぎ 10 角こんにゃく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 6 料理酒 2 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 油揚げ 3 じゃがいも 20 こまつな 15 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	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 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 青じそドレッシング 1袋(8)	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)	冷凍スパゲティ 1袋(55) 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	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 ポークブイオン 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) ひまわり油(いため用) 0.2	冷凍豚肉 30 冷凍液卵 30 ごぼう 25 にんじん 15 冷凍さやいんげん 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 料理酒 2 塩 0.6 削節 1 くきわかめ 2 しらす干し 5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 りんごゼリー 1コ(80)

日・曜日	25日(水)	26日(木)	27日(金)	学年一食あたり 平均栄養量	新しい学年のスタートです	『はし』を毎日持ってきましょう
こんだて	ご は ん ビーフカレー 焼野菜(カリフラワー)	ご は ん ふりかけ(さかな) 京風うまに こまつなのびたし	パ ン いちごジャム けい肉のこはくあげ スープに	エネルギー 649kcal たんぱく質 26.3g カルシウム 320mg 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 27mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量 2.3g 脂肪エネルギー比 30%	1年生は、4月のみめの量を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。	「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」ができません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。
おかず の 内 容	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 ポークブイオン 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 ベーコン 15 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01	くらひかけ 1袋(2.5) 冷凍豚肉 25 だいず水煮 25 冷凍がんもどき(小) 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 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.2 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	くらひごジャム 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 まぐろ油漬 10 にんじん 20 キャベツ 50 たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 5 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02			

4月目標 給食のやくそくを守ろう

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
神戸市学校給食 検査

放射性物質検査報告 2/27に検査しました「出しこんぶ」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。