平成29年３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
(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)
こんだて	○ 新料理 パン ○ こまつなとベーコンのたまごいため 押麦(おしむぎ)と野菜のスープに	ごはん ぶた肉のしょうが焼 みそしる	パン けい肉のチャウダー 蒸(む)し野菜(ブロッコリー)	ごはん まぐろとひじきのにもの 野菜のごまあえ	ひなまつり献立 ちらしずし れんこんのたつたあげ さわにわん	小型パン 焼そば カリフラワーのあまずづけ	ごはん あじのたつたあげ 五色きんぴら	パン だいず入りチキンカレー キャベツとコーンのソテー	ごはん けい肉のさっぱりに みそしる
おかずの内容	こまつな 30 冷凍液卵 25 ベーコン 20 にんじん 10 しめじ 10 ひまわり油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 塩 0.2 こしょう 0.02 押麦 5 冷凍鶏肉皮引 25 じゃがいも 30 にんじん 10 キャベツ 30 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 チキンブイヨン(濃縮) 5 うすくちしょうゆ 3 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.02	冷凍豚肉 50 たまねぎ 10 しょうが 1 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 2 みりん 1 木綿豆腐 35 にんじん 10 だいこん 25 青ねぎ 3 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2	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 冷凍ブロッコリー 40 和風ドレッシング 1袋(8)	まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 25 にんじん 10 たまねぎ 25 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 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)	凍り豆腐 3 竹輪 5 しらす干し 3 にんじん 7 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 えのきたけ 5 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	焼きそばめん 20 豚肉 30 冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベツ 55 たまねぎ 20 青ねぎ 5 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 酢 1.5 塩 0.15 カレー粉 0.1	あじ 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 豚肉 30 ごぼう 35 にんじん 20 干ししいたけ 0.5 つきこんにゃく 10 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	冷凍鶏肉 30 だいず 15 じゃがいも 30 にんじん 20 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 カレールウ 8 チキンブイヨン(濃縮) 4 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 こしょう 0.01 キャベツ 30 冷凍ホールコーン 5 ひまわり油(いため用) 0.2 こいくちしょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01	冷凍鶏肉 60 たまねぎ 30 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 酢 3 料理酒 1.5 冷凍こまつな 15 にんじん 10 キャベツ 25 たまねぎ 15 合わせみそ 12 削節 2

日・曜日	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	21日(火)
こんだて	卒業・進級お祝い献立 赤飯 あかうおのからあげ こまつなとたくあんのいためもの すましじる	パン にこみハンバーグ 野菜のポタージュ みかんゼリー	ごはん いかの天ぷら いももちスープ	パン 牛肉のウエスタン風 ブロッコリーのガーリックいため	ごはん 肉と野菜のうまに 小魚のいそべあげ
おかずの内容	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 ちらしかまぼこ(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	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 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)	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 じゃがもち 40 油揚げ 5 にんじん 10 だいこん 20 青ねぎ 3 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 みりん 0.5 塩 0.2 削節 2	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 冷凍ブロッコリー 40 ポークハム 5 ガーリック 0.02 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1	冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 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 煮干し 9 米粉 3 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 1.5

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。

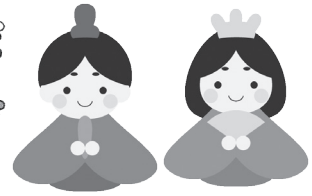
今月は、みなさんの卒業・進級をお祝いする献立があります。

３月３日は ひなまつり

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・れんこんのたつたあげ・さわにわん」があります。



中学年一食あたり平均栄養量

エネルギー	624kcal
たんぱく質	25.2g
カルシウム	306 mg
鉄	2.2 mg
ビタミンA	314 μg
ビタミンB_1	0.39 mg
ビタミンB_2	0.50 mg
ビタミンC	30 mg
食物繊維	4.0g
食塩相当量	2.4g
脂肪エネルギー比	29%

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 1/12～1/25に検査しました「牛乳・さつまいも・冷凍牛肉」の結果はいずれも「検出せず」でした。ご安心ください。

こまつな・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。