



令和2年4月 こんだて表 (センター地区)

◆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	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
こんだて	ごはん マーボー豆腐 あげぎょうざ(ひじき)	パン ボークミンチカツ ウインナーポトフ	ごはん 焼鳥 みそしる	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 ビーフカレー カリフラワーのスープに	ごはん けい肉のうまに 田作り風	パン 焼ハンバーグ ぶた肉とキャベツのスープ りんごゼリー	ごはん ぶた肉のやな川風 切干しだいこんのうまに	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
おかずの内容	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 ボークブイオン 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) なたね油(揚げ用) 1.5	ボークミンチカツ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 荒挽ミニカテルウインナー 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	冷凍鶏肉皮付 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 30 こまつな 15 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	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 11 ウスターソース 4 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.03 ひまわり油(ゆで用) 0.2 いりだし 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 ボークブイオン 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 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.2 ボークブイオン 5 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍鶏肉皮付 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	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 冷凍豚肉糸切 15 にんじん 10 ほうれんそう 10 キャベツ 40 冷凍ホールコーン 10 ひまわり油(いため用) 0.6 ボークブイオン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02 りんごゼリー 1コ(70)	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 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	いちごジャム 1袋(10) 冷凍鶏肉皮付 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 ボークブイオン 8 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03

日・曜日	27日(月)	28日(火)	30日(木)	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	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	季節献立 ごはん さわらのたつたあげ 若竹に 花見だんご	パン クリームシチュー ゆで野菜(ブロッコリー)	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	1年生は、4月のみ米の量を1人あたり5g減らす、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。	「はし」で食べること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」ができますようご指導ください。	エネルギー 651kcal たんぱく質エネルギー比 16.0% 脂肪エネルギー比 30.3% カルシウム 313mg マグネシウム 86mg 鉄 2.3mg ビタミンA 407μgRAE ビタミンB ₁ 0.34mg ビタミンB ₂ 0.52mg ビタミンC 26mg 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.3g
おかずの内容	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 冷凍鶏肉皮付 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)	冷凍鶏肉皮付 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 イタリアンドレッシング 1袋(8)	冷凍豚肉 25 だいず水煮 25 冷凍がんととき 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 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	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。	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 下のはしはうごかないはし 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。 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

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 2/19に検査しました「出しこんぶ」「冷凍液卵」の結果はいずれも「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、こうべ旬菜・神戸市内産野菜を使用する予定です。

下線表示は「卵除去対応料理」です。