

# 平成29年4月 こんだて表 (2・6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	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)
こんだて	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 ふりかけ(わかめ湿) 焼 鳥 風 に み そ し る	パ ン クリームシチュー 蒸し野菜(ブロッコリー)	ご は ん 京 風 う ま に こまつなのびたし	ご は ん ビ ー フ カ レ ー カリフラワーのソテー	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	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 にこみハンバーグ 野 菜 ソ テ ー	発芽玄米入りごはん ぶた肉のやな川風 田 作 り 風 りんごゼリー
お か ず の 内 容	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 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	ふりかけ(わかめ湿) 1袋(2.5) 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 冷凍こまつな 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 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 青じそドレッシング 1袋(8)	冷凍豚肉 25 だいず水煮 25 冷凍がんとどき 15 ひじき 3 にんじん 20 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	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 ベーコン 15 冷凍カリフラワー 40 パセリ 0.5 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01	イチゴジャム 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 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	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)	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	冷凍豚肉 30 冷凍液卵 30 ごぼう 25 にんじん 15 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 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 りんごゼリー 1コ(80)

日・曜日

28日(金)

こんだて

ご は ん  
 マーボー豆腐  
 あげぎょうざ(ひじき)

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
ひき入りぎょうざ	2コ(36)
なたね油(揚げ用)	1.5

中学年一食あたり  
平均栄養量
 

エネルギー	653kcal
たんぱく質	26.6g
カルシウム	320mg
鉄	2.8mg
ビタミンA	428μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.35mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.55mg
ビタミンC	30mg
食物繊維	3.9g
食塩相当量	2.2g
脂肪エネルギー比	30%

新しい学年のスタートです

1年生は、4月のみみの量を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』を毎日持ってきてみましょう

「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」ができます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。

上のはしはうごかはし  
 上のはし  
 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。  
 下のはし  
 親指は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。  
 中央よりやや上の方を持ちます。  
 下のはしはうごかないはし

## 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

青ねぎ・キャベツ・こまつな・ほうれんそうは、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。