

平成31年1月 こんだて表 (特別支援学校)

◆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	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)
こんだて	ごはん たらのあげに 豆とんじる	ごはん にこみハンバーグ 野菜のポタージュ	正月献立	ごはん つくだに(兵庫のり) 肉と野菜のうまに みずなのじゃこに	小型パン ちゃんぽん ミートボールのからあげ ミニゼリー(ピーチ)	ごはん さわらのエスニック風 チンゲンサイとコーンのスープ	はつがげんまい 発芽玄米入りごはん まぐろとひじきののもの 野菜のごまあえ	ごはん ビーフカレー 煮し野菜(カリフラワー)	ごはん みかんジャム マカロニのトマトに ちりめんビーンズ	☆郷土料理(兵庫県)
			ごはん にしんのかんろに 祝いじる くりきんとん							ごはん あじのたつたあげ ☆黒豆 ☆かすじる
おかず の内容	冷凍たら角切 40 しょうが 0.4 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片栗粉 3 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 みりん 0.5 だいず水煮 20 冷凍豚肉 10 冷凍油揚げ 4 冷凍さといも 20 にんじん 15 だいこん 20 青ねぎ 3 つきこんにやく 10 合わせみそ 12 みりん 2 削節 2	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 白いんげんまめビュレ 15 バセリ 0.5 ひまわり油(いため用)0.4 豆乳 20ml ポークブイオン 10 塩 1 こしょう 0.02 米粉 2	にしんレトルト 1切(40) しょうが 1.5 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 料理酒 2 みりん 2 なると(祝) 20 冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 にんじん 10 ほうれんそう 10 だいこん 20 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 削節 1 出しこんぶ 0.5 栗甘露煮 6 さつまいも 30 みりん 1 塩 0.01	つくだに(兵庫のり)1袋(8) 牛肉 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 みずな 20 しらす干し 5 冷凍油揚げ 5 冷凍ほうれんそう 20 にんじん 5 うすくちしょうゆ 2 みりん 1 削節 1	中華めん 15 豚肉 15 冷凍いか 10 冷凍えび 10 料理酒 0.5 にんじん 10 キャベツ 30 青ねぎ 3 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用)0.4 ポークブイオン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.02 レバーミートボール3コ(45) なたね油(揚げ用) 1.5 ピーチゼリー(ミニ)1コ(23)	さわら 1切(50) 料理酒 1 塩 0.15 きな粉 3.5 片栗粉 2 一味とうがらし 0.01 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 4 たまねぎ 10 砂糖 3 こいくちしょうゆ 2 酢 6 塩 0.2 チンゲンサイ 30 冷凍豚肉 20 にんじん 10 たまねぎ 15 冷凍ホールコーン 5 ひまわり油(いため用)0.4 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	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 こまつな 25 はくさい 40 白ごま 1 中華ドレッシング 1袋(10)	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 ポークブイオン 5 カレールウ 12 ポークブイオン 5 トマトケチャップ 2 塩 0.3 ウスターソース 2 料理ワイン 2 冷凍カリフラワー 40 フレンチドレッシング 1袋(8)	みかんジャム 1袋(15) マカロニ 7 冷凍牛肉 30 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 7 ひまわり油(いため用)0.6 ポークブイオン 5 砂糖 0.5 ホールトマト 20 トマトケチャップ 5 ウスターソース 3 料理ワイン 2 塩 0.3 だいず水煮 20 しらす干し 4 白ごま 1 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 1.3 みりん 1.3	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 黒豆煮豆 15 冷凍豚肉 20 冷凍油揚げ 2 にんじん 10 だいこん 25 青ねぎ 3 つきこんにやく 5 酒かす 9 合わせみそ 6 うすくちしょうゆ 1 削節 2
日・曜日	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	アドウィンドウ 展示のお知らせ		小学生・中学生 一食あたり 平均栄養量
こんだて	パン かぼちゃコロッケ はるさめ 春雨スープ	ごはん ちくぜんに ひじきののもの	ごはん タッカンジョン 平めんビーフンスープ	パン サーモンチャウダー 煮し野菜(ブロッコリー)	☆郷土料理(兵庫県)	ひょうごの小麦パン けい肉のスパイシーに 旬菜スープ	ごはん ぶた肉入りにらたま みそしる みかん	アドウィンドウ 展示のお知らせ		エネルギー 640kcal
					☆たこめし はたはたのからあげ ☆バチじる					たんぱく質 25.9g
おかず の内容	かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 はるさめ 10 冷凍豚肉 20 にんじん 15 ほうれんそう 10 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用)0.4 ポークブイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02	冷凍鶏肉 35 冷凍生揚げ 25 にんじん 20 ごぼう 25 冷凍さやいんげん 5 つきこんにやく 10 ひまわり油(いため用)0.6 砂糖 3.5 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 ひじき 4 冷凍豚肉糸切 10 にんじん 5 白ごま 1 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	冷凍鶏肉 60 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 1 みりん 1 片栗粉 4.5 小麦粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 3 酢 1.2 コチジャン 1 平めんビーフン 8 冷凍牛肉ひき肉 10 冷凍液卵 15 にんじん 10 たけのこ水煮 10 青ねぎ 3 白ごま 1 おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用)0.2 ポークブイオン 10 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.01	冷凍鮭フレーク 15 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用)0.6 バター 1 牛乳 20ml ホワイソソース 20 ポークブイオン 5 塩 0.1 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)	冷凍ゆでだこ 18 竹輪 5 にんじん 5 ごぼう 5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 はたはた 30 塩 0.2 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 そうめんバチ 10 冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 冷凍油揚げ 5 にんじん 10 だいこん 15 青ねぎ 3 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 出しこんぶ 0.5	冷凍鶏肉 40 鶏レバー 13 たまねぎ 20 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用)0.4 ホールトマト 10 砂糖 0.3 こいくちしょうゆ 1 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1 料理ワイン 1 塩 0.2 カレー粉 0.2 片栗粉 0.8 こまつな 30 豚肉 20 にんじん 10 たまねぎ 15 冷凍ホールコーン 5 ひまわり油(いため用)0.4 ポークブイオン 8 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	冷凍豚肉 25 冷凍液卵 25 にら 15 干ししいたけ 0.5 しょうが 0.2 ひまわり油(いため用)0.4 料理酒 1.5 塩 0.3 こしょう 0.01 冷凍豆腐 35 にんじん 10 たまねぎ 25 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2 みかん 1コ(85)	1月17日(木)～30日(水) まで、学校給食週間にちなんで 「神戸の学校給食」というテーマ でアドウィンドウに展示します。 ぜひご覧ください。		カルシウム 327mg
								鉄 2.3mg		
										ビタミンA 378μgRAE
										ビタミンB ₁ 0.35mg
										ビタミンB ₂ 0.50mg
										ビタミンC 21mg
										食物繊維 3.7g
										食塩相当量 2.3g
										脂肪エネルギー比 28.8%

1月目標 いろいろな地域のこんだてを知ろう

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

キャベツ・みずな・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそう・じゃがい
も・にんじんは、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。