

平成30年1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	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)
こんだて	小 型 パ ン ち ゃ ん ぼ ん ますのからあげ	正 月 献 立 ご は ん 白 み そ ぞ う に 田 作 り 風 く り き ん と ん	ご は ん まぐろとひじきのにも に び た し	パ ン マカロニのトマトに 野菜のドレッシングそえ	ご は ん ぶた肉入りにらたま み そ し る ミニゼリー(アセロラ)	ご は ん 牛 肉 の う ま に ひ じ き の に も の	ご は ん ビ ー フ カ レ ー 蒸し野菜(カリフラワー)	ご は ん つくだに(兵庫のり) たらのみぞれかけ ぶた肉と野菜のスープ	パ ン タ ッ カ ン ジ ョ ン ト ッ ク
お か ず の 内 容	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 ます 1切(40) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5	もち 30 (冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 冷凍さといも 20 にんじん 10 ほうれんそう 10 だいこん 20 合わせみそ 6 白みそ 6 削節 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 栗甘露煮 6 さつまいも 30 みりん 1 塩 0.01	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 竹輪 10 冷凍ほうれんそう 10 はくさい 50 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1	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 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 コールスロドレッシング1袋(10)	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 木綿豆腐 35 油揚げ 3 こまつな 15 たまねぎ 20 合わせみそ 12 削節 2 ＜アセロラゼリー(ミニ) 1コ(22)	牛肉 35 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 ひじき 4 冷凍豚肉糸切 10 にんじん 5 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 カレールー 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 ノンエッグドレッシング 1袋(8)	つくだに 1袋(8) すけそうだら 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 冷凍おろしだいこん 20 砂糖 1 酢 1 こいくちしょうゆ 2 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍さやいんげん 5 しょうが 0.3 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 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	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 トック 20 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 しょうが 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 8 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.01

日・曜日	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	中学年一食あたり 平均栄養量	アドウィンド 展示の お知らせ
こんだて	☆郷土料理(兵庫県)		はつがげんまい			☆郷土料理(兵庫県)			
	ごはん あじのたつたあげ ☆黒豆 ☆ぼたんじる	パン スライスチーズ にこみハンバーグ 野菜のポタージュ	発芽玄米入りごはん やまとに あまずあえ	ごはん けい肉のみそがらめ さわにわん	ひょうごの小麦パン かぼちゃコロッケ チンゲンサイのスープ みかん	☆たこめし はたはたのからあげ ☆もち麦めん	パン みかんジャム クリームシチュー 蒸し野菜(ブロッコリー)		
おかず の内容	あじ 1切(40) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5 黒豆煮豆 15 しし肉 15 料理酒 1 さんしょう 0.01 油揚げ 3 にんじん 15 だいこん 25 ごぼう 10 青ねぎ 3 つきこんにゃく 7 合わせみそ 12 みりん 1 削節 2	＜ スライスチーズ 1枚(20) 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 パセリ 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	冷凍牛肉 30 だいず 13 じゃがいも 40 にんじん 15 たけのこ水煮 10 つきこんにゃく 10 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 4 こいくちしょうゆ 6 料理酒 1 削節 1 しらす干し 3 チンゲンサイ 10 にんじん 5 キャベツ 40 砂糖 1 うすくちしょうゆ 3 酢 1.5	冷凍鶏肉 40 鶏レバー 20 しょうが 0.6 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 白ごま 2 赤みそ 4 砂糖 1 みりん 2 冷凍豚肉糸切 30 みずな 10 にんじん 10 だいこん 15 ごぼう 10 干ししいたけ 0.3 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	かぼちゃコロッケ1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 チンゲンサイ 30 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 ＜みかん 1コ(85)	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 もちむぎめん 10 冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 油揚げ 5 にんじん 10 はくさい 35 だいこん 15 青ねぎ 3 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 3 塩 0.4 削節 2	＜みかんジャム 1袋(15) 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 イタリアンドレッシング 1袋(8)	エネルギー 641kcal たんぱく質 26.2g カルシウム 324mg 鉄 2.5mg ビタミンA 414μg ビタミンB ₁ 0.35mg ビタミンB ₂ 0.51mg ビタミンC 25mg 食物繊維 3.6g 食塩相当量 2.3g 脂肪エネルギー比 28.9%	

12月29日(金)～1月
31日(水)まで学校給
食週間にちなんだ
「神戸の学校給食」
というテーマでアド
ウィンドに展示しま
す。ぜひご覧ください。

アドウィンド

三宮
↑
さんちかから
市役所方面へ
進み
市役所
2号館
←
通入口

東灘園地

ホームページ「食材の産地情報」「放射
物質検査結果」を掲載しています

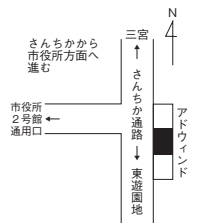
神戸市学校給食 (検索)

放射性物質検査報告

10/25～11/21に検査し
ました「カットりんご・
れんごんの水煮・アップルゼリー」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・水菜・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそう・
白ねぎ・じゃがいも・にんじんは、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。



1月目標 いろいろな地域のこんだてを知ろう