平成29年1月こんだて表 (5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	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)
こんだて	正 月 献 立 ご は ん ぞ う に 田 作 り 風	パン さわらのエスニック風	ご は んちくぜんに	ご は ん ぶた肉入りにらたま	パ ン けい肉のチャウダー	☆ 郷土料理 (兵庫県)☆ た こ め しはたはたのからあげ	米 粉 パ ン かぼちゃコロッケ	ご は んまぐろとひじきのにもの	ご は んつくねのうまに
お か ず の 内 容	くりきんとん もち 30 「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 煮干し 9 なたれ油(揚げ用) 0.5 白ごま 0.5 び糖 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	ポテトスープ (さわら 1 切(50) 1 切(50) 4 担	かじきのにもの 冷凍鶏肉 35 生揚げ 25 にんじん 20 ごはう 25 冷凍さやいんげん 5 角こんにゃく 10 びまか油(いため用) 0.6 砂糖 3.5 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 ひじき 4 冷凍豚肉糸切 10 にんじん 5 ひまわ沖油(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	み そ し る	素し野菜(ブロッコリー)	☆ パ チ じ る	チンゲンサイのスープ がはちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 イチンゲンサイ 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 ボークブイヨン 8 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	野菜のごまあえ 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 35 白ごま 1 中華ドレッシング 1 袋(10)	ぶ た じ る 里芋れんこん鶏のくね 50 白ねぎ 12 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 削節 0.5 片栗粉 0.5 冷凍豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 20 ごほう 15 青ねぎ 3 赤みそ 11 削節 2
日・唯日	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金) ☆ 郷土料理(兵庫県)	30日(月)	31日(火)	中学年一食あたり 平均栄養量 	アドウインドー	展示のお知らせ
こんだて	パ ン タッカンジョン	ご は ん	パ ン だいずの洋風にこみ	ご は ん つくだに(兵庫のり) あじのたつたあげ	ご は んビーフカレー	小型パンちゃんぽん	エネルギー 626kcal たんぱく質		5なんで「神戸の
おかずの内容	ト ッ ク	みずなのじゃこに 下下の 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 人のようすくちしょうゆ 2 みりん 1 削節 1	野菜のドレッシングそえ	☆ も ち 麦 め ん □ べだ(兵庫の)) 1 袋(8) □ 1 切(50) □ しょうが 0.5 □ 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 もちむ寒熱肉皮引 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 □ いくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 3 塩 0.4 削節 2	 蒸し野菜 (カリフラワー) 冷凍牛肉 こをがいも たんじん たまねぎ なもり油(いため用) カレールウ ボークブイヨン トマトケチャップ ウスターソース 料理ワイン 冷凍カリフラワー イロシェッグドレッシング 1 袋(8) 	 ミートボールのからあげ 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 ひまわり値(いため用) 0.4 ポークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 こしょう 0.02 ミーボール(野業) 3 コ (45) なたね油(揚げ用) 1.5 	25.0g カルシウム 312 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 304 μ g ビタミンB1 0.33 mg ビタミンB2 0.49 mg ビタミン C 22 mg 食物繊維 3.6g 食塩相当量 2.3g 脂肪エネルギー比 29%	学校給食」とい ウインドーに展示 ください。 さんちかから 市役所 市役館 市役第館 毎月口	します。ぜひご覧 N 三宮 4

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

(検索)

神戸市学校給食

放射性物質検査報告 11/9に検査しました [さつまいも・きゅうり・だいこん]の結果はいずれも [検出せず]でした。ご安心ください。

にんじん・じゃがいも・みずな・ほうれんそう・こまつな・ キャベツは、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。