

平成30年2月 こんだて表 (4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	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
こんだて	◎ 節 分 料 理									
	ご は ん	パ ン	ご は ん	ご は ん(小)	パ ン	ご は ん	米 粉 パ ン	ご は ん	パ ン	ご は ん
	◎いわしのかば焼	けい肉のスパイシーに	まぐろのしょうがに	カ レ ー う ど ん	メ ー プ ル ジ ャ ム	さわらのたつたあげ	こまつなとベーコンのたまごいため	ふりかけ(さかな)	ミルメーク(コーヒー)	だいこんのみそに
お か ず の 内 容	ぶた肉のはりはりじる	野 菜 ス ー プ	み そ し る	ちくわ 竹輪のいそべあげ	も 煮野菜(ブロッコリー)	か す じ る	おしむぎ 押麦と野菜のスープに	京 風 う ま に	ポークシチュー	ひまわり油(いため用)0.6
		節 分 豆	ぼ ん か ん					たまねぎ天のにびたし	小魚のいそべあげ	カリフラワーの天ぷら
お か ず の 内 容	いわし 2切(40)	冷凍鶏肉 40	まぐろ 60	冷凍うどん 45	＜メープルジャム 1袋(12)	＜さわら 1切(50)	こまつな 30	＜ふりかけ 1袋(2.5)	＜ミルメーク 1袋(5)	だいこん 55
	しょうが 0.5	鶏レバー 13	しょうが 0.4	牛肉 30	＜冷凍牛肉角切 35	しょうが 0.5	冷凍液卵 25	冷凍豚肉 25	冷凍豚肉 35	冷凍鶏肉 35
	料理酒 1	たまねぎ 20	しょうが 0.4	しょうが 0.4	じゃがいも 40	こいくちしょうゆ 2	カットショルダーベーコン 20	だいた 12	じゃがいも 50	竹輪 15
お か ず の 内 容	片栗粉 3	しょうが 0.4	白ごま 1	にんじん 10	にんじん 25	料理酒 0.5	にんじん 10	冷凍がんとどき 15	にんじん 20	にんじん 15
	小麦粉 1	ひまわり油(いため用)0.4	砂糖 3.5	たまねぎ 30	たまねぎ 30	片栗粉 5	ひまわり油(いため用)0.6	ひじき 3	たまねぎ 30	角こんにゃく 10
	なたね油(揚げ用) 2.5	ホールトマト 10	こいくちしょうゆ 3.5	白ねぎ 5	だいこん 20	なたね油(揚げ用) 3	料理酒 0.5	にんじん 20	マッシュルーム 7	ひまわり油(いため用)0.6
お か ず の 内 容	砂糖 3	こいくちしょうゆ 1	料理酒 2	カレーウ 7	セロリー 3	豚肉 20	塩 0.1	ひまわり油(いため用)0.6	ひまわり油(いため用)0.6	合わせみそ 5
	こいくちしょうゆ 5	ウスターソース 1	みりん 0.5	ごま油 0.1	ひまわり油(いため用)0.6	油揚げ 2	こしょう 0.02	砂糖 3	デミグラスソース 30	砂糖 1.5
	みりん 2	料理ワイン 1	ごま油 0.2	砂糖 0.2	セロリー 3	にんじん 10	押麦 5	こいくちしょうゆ 4	トマトピューレ 2	こいくちしょうゆ 2
お か ず の 内 容	冷凍豚肉 15	塩 0.2	木綿豆腐 30	こいくちしょうゆ 4	ボークブイオン 15	だいた 25	冷凍鶏肉皮引 25	料理酒 1	トマトケチャップ 2.5	料理酒 1
	木綿豆腐 30	カレー粉 0.2	油揚げ 3	料理酒 2	料理ワイン 2	青ねぎ 3	じゃがいも 30	塩 0.2	ウスターソース 2	削節 1
	油揚げ 3	片栗粉 0.8	じゃがいも 30	削節 2	塩 0.8	つきこんにゃく 5	にんじん 10	削節 1	塩 0.3	冷凍カリフラワー 40
お か ず の 内 容	みずな 20	ベーコン 15	にんじん 15	米粉 8	こしょう 0.02	酒かす 9	キャベツ 30	淡路たまねぎ天 20	こしょう 0.02	冷凍液卵 4
	にんじん 10	じゃがいも 30	にんじん 10	（米粉） 0.1	カレー粉 0.3	うすくちしょうゆ 6	たまねぎ 30	はくさい 40	ガーリック 0.04	小麦粉 10
	しょうが 0.3	ひまわり油(いため用)0.6	青ねぎ 3	（米粉） 0.1	マヨネーズ 1袋(8)	合わせみそ 6	冷凍グリーンピース 3	煮干し 9	（米粉） 3	パセリ 0.6
お か ず の 内 容	うすくちしょうゆ 4	ボークブイオン 8	合わせみそ 12	なたね油(揚げ用) 4		うすくちしょうゆ 1	うすくちしょうゆ 3	砂糖 0.7	（米粉） 0.1	塩 0.3
	料理酒 1	うすくちしょうゆ 2	削節 2			合わせみそ 6	料理ワイン 1	こいくちしょうゆ 2	（米粉） 0.1	なたね油(揚げ用) 6
	塩 0.1	こしょう 0.01	削節 2			うすくちしょうゆ 1	塩 0.4	こいくちしょうゆ 2	（米粉） 0.1	
お か ず の 内 容	削節 2	＜節分豆 1袋(10)	＜ぼんかん 1コ(80)			削節 2	こしょう 0.02	削節 1	なたね油(揚げ用) 1.5	
日・曜日	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	◎ 新 料 理									
	セルフドッグ	さ け ご は ん	ご は ん	パ ン	ご は ん	パ ン	ご は ん	ご は ん	小 型 パ ン	
	(ウインナー・野菜)	あげのふくめに	他 人 と じ	ハ 宝 菜	鉄 火 に	いわしのフライ	味 つ け の り	ハッシュドビーフ	み そ ラ ー メ ン	
お か ず の 内 容	豆乳チャウダー	○ つ く ね じ る	野菜のごまあえ	あげぎょうざ	くきわかめののもの	旬 菜 ス ー プ	五 目 豆	野菜のドレッシングそえ	○あまからごぼう	
				あんにんどうふ			はもだんごのスープ		り ん ご ぜ り ー	
お か ず の 内 容	チキンスティック2本(40)	冷凍鮭フレーク 15	冷凍牛肉 20	豚肉 25	冷凍牛肉 30	いわしフライ 1枚(50)	＜味つけのり 1袋(1.5)	冷凍牛肉 40	中華めん 15	エネルギー 640kcal
	なたね油(揚げ用) 1.5	竹輪 5	凍り豆腐 7	＜冷凍えび 15	生揚げ 35	なたね油(揚げ用) 5	冷凍豚肉 12	にんじん 20	冷凍豚肉 20	鉄 2.5mg
	にんじん 5	冷凍ホールコーン 3	冷凍液卵 30	＜冷凍いか 10	じゃがいも 40	＜トマトケチャップ 2.5	だいた 12	たまねぎ 50	＜冷凍いか 10	ビタミンA 362 μg
お か ず の 内 容	キャベツ 30	ひまわり油(いため用)0.2	にんじん 15	にんじん 15	にんじん 15	ウスターソース 2.5	油揚げ 4	冷凍グリーンピース 5	にんじん 10	ビタミンB ₁ 0.38mg
	たまねぎ 10	砂糖 0.5	たまねぎ 30	はくさい 60	ごぼう 20	こまつな 30	こんぶ 1.5	マッシュルーム 10	キャベツ 30	ビタミンB ₂ 0.54mg
	ひまわり油(いため用)0.4	こいくちしょうゆ 0.2	冷凍グリーンピース 5	はくさい 30	ひまわり油(いため用)0.6	こまつな 30	にんじん 12	ひまわり油(いため用)0.6	青ねぎ 3	ビタミンC 28mg
お か ず の 内 容	塩 0.1	料理酒 0.5	冷凍生揚げ 45	青ねぎ 8	合わせみそ 6	冷凍豚肉 20	ポークブイオン 5	ポークブイオン 5	ひまわり油(いため用)0.4	食物繊維 4.1g
	カレー粉 0.2	砂糖 0.2	ごぼう 15	干ししいたけ 0.5	砂糖 3	にんじん 10	ホールトマト 30	ボークブイオン 8	合わせみそ 8	食塩相当量 2.3g
	＜トマトケチャップスティック1本(8)	こいくちしょうゆ 3	ごぼう 10	＜冷凍えび 10	＜冷凍えび 10	たまねぎ 15	トマトケチャップ 4	ウスターソース 5	うすくちしょうゆ 1	脂肪エネルギー比 29.8%
お か ず の 内 容	＜料理ワイン 0.25	料理酒 1	にんじん 10	＜冷凍えび 10	＜冷凍えび 10	冷凍ホールコーン 5	削節 1	料理ワイン 2	塩 0.1	
	＜ベーコン 10	削節 1	青ねぎ 3	＜冷凍えび 10	＜冷凍えび 10	ひまわり油(いため用)0.4	はもボール 30	こしょう 0.02	ごぼう 40	
	じゃがいも 35	料理酒 1	ごぼう 15	＜冷凍えび 10	＜冷凍えび 10	ポークブイオン 8	にんじん 10	こしょう 0.02	片栗粉 4	
お か ず の 内 容	にんじん 15	削節 1	しょうが 0.4	＜冷凍えび 10	＜冷凍えび 10	こいくちしょうゆ 2.5	えのきたけ 10	ガーリック 0.04	なたね油(揚げ用) 2.5	
	たまねぎ 30	削節 1	白ごま 1	＜冷凍えび 10	＜冷凍えび 10	塩 0.3	干ししいたけ 0.3	米粉 2	白ごま 0.5	
	冷凍グリーンピース 5	削節 1	はくさい 40	＜冷凍えび 10	＜冷凍えび 10	料理酒 1	こいくちしょうゆ 2	にんじん 10	砂糖 2	
お か ず の 内 容	ひまわり油(いため用)0.6	削節 1	白ごま 1	＜冷凍えび 10	＜冷凍えび 10	塩 0.3	料理酒 1	キャベツ 40	こいくちしょうゆ 2	
	バター 1	削節 1	白ごま 1	＜冷凍えび 10	＜冷凍えび 10	こしょう 0.03	塩 0.5	きゅうり 10	みりん 1	
	豆乳 30ml	削節 1	白ごま 1	＜冷凍えび 10	＜冷凍えび 10		削節 2	アイランドドレッシング1コ(10)	＜りんごゼリー 1コ(80)	
お か ず の 内 容	ホワイトソース 30	削節 1	白ごま 1	＜冷凍えび 10	＜冷凍えび 10					
	ポークブイオン 5	削節 1	白ごま 1	＜冷凍えび 10	＜冷凍えび 10					
	料理ワイン 2	削節 1	白ごま 1	＜冷凍えび 10	＜冷凍えび 10					
お か ず の 内 容	塩 0.4	削節 1	白ごま 1	＜冷凍えび 10	＜冷凍えび 10					
	こしょう 0.01	削節 1	白ごま 1	＜冷凍えび 10	＜冷凍えび 10					

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

放射性物質検査報告 12/20に検査
しました「トック・こんにゃく」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・こまつな・チンゲンサイ・ほうれんそう・
じゃがいも・たまねぎは、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。

2月目標 楽しい給食の時間を工夫しよう

神戸市学校給食 検索