

平成29年4月 こんだて表 (1・3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	ごはん マーボー豆腐 あげぎょうざ(ひじき)	パン にこみハンバーグ 野菜ソテー	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	ごはん 京風うまに こまつなのびたし	季節献立 ごはん さわらのたつたあげ 若竹に 花見だんご	小型パン スパゲティミートソース カミカミビーゼンズ	ごはん ふりかけ(わかめウエット) 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)
おかずの内容	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 ポークパイオン 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	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 ポークパイオン 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 ポークパイオン 8 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	冷凍豚肉 25 だいた水煮 25 冷凍がんもどき 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	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)	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) 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 チキンパイオン(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)

日・曜日

28日(金)

こんだて

はつがげんまい
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

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)

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B₁
0.35mg

ビタミンB₂
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。

上のはしはうごかすはし

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ささみ、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。