



令和2年3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
(一財) 神戸市学校給食会

日・曜日	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)
こんだて	ごはん 親子に ひじきのにも	ひなまつり献立 パ ン 牛肉のウエスタン風 ポパイソテー ひな あ ら れ	ごはん 焼鳥風 みそしる	パ ン マカロニのトマトに だいずとにぼしのいそあえ	ちらしずし れんこんのたつたあげ 赤 だ し	ごはん ふりかけ(わかめウエット) いかの天ぷら けんちんじる	パ ン かぼちゃコロッケ 野菜スーパ	ごはん けい肉のピリからに 豆 と ん じ る	小 型 パ ン 焼 そ ば カリフラワーのあまずけ
おかず の 内 容	冷凍鶏肉皮付 30 料理酒 0.75 冷凍液卵 30 じゃがいも 50 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 削節 1 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 40 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5 じゃがいも 60 なたね油(揚げ用) 2 にんじん 20 冷凍グリーンピース 5 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 冷凍ほうれんそう 35 冷凍ホールコーン 5 ひまわり油(いため用) 0.1 バター 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 ひなあられ 1袋(13)	冷凍鶏肉皮付 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 だいこん 25 木綿豆腐 25 チンゲンサイ 20 にんじん 10 たまねぎ 20 合わせみそ 12 削節 2	マカロニ 7 冷凍豚肉 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 いりだいず 8 煮干し 6 白ごま 0.5 あおさ 0.1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1	凍り豆腐 3 しらす干し 3 にんじん 7 冷凍さやいんげん 3 干ししいたけ 0.3 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 削節 0.5 きざみのり 1袋(0.6) れんこん水煮 30 こいくちしょうゆ 3 みりん 3 片栗粉 2 小麦粉 1 なたね油(揚げ用) 2 冷凍たら角切 30 木綿豆腐 30 冷凍えのきたけ 10 みつば 3 八丁みそ 6 合わせみそ 6 削節 2	ふりかけ 1袋(2.5) 冷凍いか 1切(40) 小麦粉 1 冷凍液卵 4 小麦粉 10 塩 0.3 なたね油(揚げ用) 6 冷凍鶏肉皮引 15 木綿豆腐 30 油揚げ 3 じゃがいも 20 にんじん 10 ごぼう 10 青ねぎ 3 干ししいたけ 0.3 ひまわり油(いため用) 0.6 うすくちしょうゆ 5 料理酒 1 塩 0.2 削節 2	かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 カットベーコン 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 ポークブイオン 8 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.01	冷凍鶏肉皮付 60 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 トウバンジャン 0.07 料理酒 2 片栗粉 0.4 だいず 10 豚肉 10 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 つきこんにゃく 10 合わせみそ 12 みりん 2 削節 2	焼きそばめん 20 豚肉 30 冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベツ 55 たまねぎ 20 青ねぎ 5 ひまわり油(いため用) 0.6 ウスターソース 7 料理酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 冷凍カリフラワー 40 砂糖 1 酢 1.5 塩 0.15 カレー粉 0.1
日・曜日	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)				
こんだて	卒業・進級お祝い献立 赤 飯 ますのからあげ こまつなとくあんのいためもの すましじる	ごはん ぶた肉のかわりあげ フォーガー	卒業・進級お祝い献立 にんじんパン フライドチキン 野菜のポタージュ みかんゼリー	ごはん ビーフカレー 蒸し野菜(ブロッコリー)	パ ン スライスチーズ にこみハンバーグ 野菜ソテー				
おかず の 内 容	ごま塩 1袋(0.8) ます 1切(50) 塩 0.4 こしょう 0.01 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 こまつな 30 きざみたくあん 8 白ごま 0.7 ごま油 0.2 こいくちしょうゆ 0.2 冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 冷凍液卵 25 白玉ふ 1.5 みつば 3 うすくちしょうゆ 3 塩 0.3 削節 1 出しこんぶ 0.5	冷凍豚肉角切 50 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 合わせみそ 3 砂糖 3 みりん 1 平めんビーフン 12 冷凍鶏肉皮引 25 冷凍ほうれんそう 15 キャベツ 25 青ねぎ 3 チキンブイオン(濃縮) 6 砂糖 0.1 ニョクマム 4 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍鶏肉皮引 1コ(60) しょうが 0.4 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 2 砂糖 0.15 塩 0.15 こしょう 0.02 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 じゃがいも 30 にんじん 5 たまねぎ 30 白いんげんまめデュレ 15 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 みかんゼリー 1コ(70)	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 冷凍ブロッコリー 40 フレンチドレッシング 1袋(8)	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 冷凍豚肉糸切 15 にんじん 10 ほうれんそう 10 キャベツ 60 冷凍ホールコーン 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				

3月目標 1年間の給食をふり返ってみよう

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 1/8に検査しました
「牛乳」の結果は「検出せず」でした。ご安心くだ
さい。

キャベツ・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそう・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。



卒業・進級
おめでとう

今の学年で過ごす最後の月
になりました。
この1年間の給食をふり
返ってみましょう。
給食の約束を守って楽しい
給食時間を過ごすことができ
たでしょうか。
今月は、みなさんの卒業・
進級をお祝いする献立があり
ます。



3月3日は
ひなまつり

女の子のすこやかな成長
を祈る節句の行事です。
ひなまつりに欠かせない
食べ物はいろいろあります。
給食では、ひなまつり献
立として「ちらしずし」、
3月3日(火)には「ひな
あられ」があります。



中学年一食あたり 平均栄養量
エネルギー 653kcal
たんぱく質エネルギー比 16.5%
脂肪エネルギー比 29.4%
カルシウム 319 mg
マグネシウム 90 mg
鉄 2.4 mg
ビタミンA 376 μgRAE
ビタミンB ₁ 0.40 mg
ビタミンB ₂ 0.53 mg
ビタミンC 28 mg
食物繊維 3.9g
食塩相当量 2.4g