



令和2年3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
(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	小 型 パ ン 焼 そ ば カリフラワーのあまずけ	ひ な ま つ り 献 立 ち ら し ず し れんこんのたつたあげ 赤 だ し ひ な あ ら れ	パ ン ス ラ イ ス チ ー ズ に こ み ハ ン バ ー グ 野 菜 ソ テ ー	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ためもの す ま し じ る	ご は ん ビーフカレー も 蒸し野菜(ブロッコリー)	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 ぜ り ー	ご は ん 親 子 に ひじきののもの	パ ン かぼちゃコロッケ 野 菜 ス ー プ	ご は ん けい肉のピリからに 豆 と ん じ る
お か ず の 内 容	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	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) 30 れんこん水煮 3 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 ひなあられ 1袋(13)	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 冷凍豚肉系切 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	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	冷凍牛肉 35 ジャガイモ 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)	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 ジャガイモ 30 にんじん 5 白いんげんまめピューレ 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 みかんゼリー 1コ(70)	冷凍鶏肉皮付 30 料理酒 0.75 冷凍液卵 30 ジャガイモ 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 冷凍豚肉系切 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	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 ジャガイモ 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 つきこんにやく 10 合わせみそ 12 みりん 2 削節 2

日・曜日	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	卒業・進級 おめでとう			中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	ごはん ぶた肉のかわりあげ フォーガー	パン マカロニのトマトに だいずとにぼしのいそあえ	ごはん 焼鳥風に みそしる	パン 牛肉のウエスタン風 ポパイソテー	ごはん ふりかけ(わかめウエット) いかな天ぶら けんちんじる	3月3日は ひなまつり			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%
おかず の内容	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	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	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	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	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	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。	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 食べ物はいくつもあります。 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。	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	

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
射性物質検査結果」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。