## 平成30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	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)
こんだて	正月献立       ごはん       白みそぞうに       田作り風	小型 パンちゃんぽん	<sup>はつがけんまい</sup> 発芽玄米入りごはん や ま と に	<ul><li>☆郷土料理(兵庫県)</li><li>☆ た こ め し</li><li>はたはたのからあげ</li></ul>	ひょうごの小麦パン かぼ ちゃコロッケ チンゲンサイのスープ	ご は んビーフカレー	パ ン スライスチーズ にこみハンバーグ	ご は ん けい肉のみそがらめ	ご は ん つくだに(兵庫のり) たらのみぞれかけ
	くりきんとん	ますのからあげ	あまずあえ	☆もち麦めん	み か ん	蒸し野菜(カリフラワー)	野菜のポタージュ	さわにわん	ぶた肉と野菜のスープ
おかずの内容	もち 30 令凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 令凍さといも 20 にんじん 10 ほうれんそう 10 だいこん 20 合みそ 6 削節 2 煮干し 9 なたね油(揚げ用) 0.5 白びま 0.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1 こいくちしょうゆ 1 でする素 6 さつまいも 30 みりん 1 塩 0.01	中華めん 15 豚肉 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 0.4   ボークブイヨン 8   うすくちしょうゆ 3   料理酒 0.5   こしょう 0.02   ます 1切(40)   塩 0.3   こしょう 0.01   片栗粉 3   米粉 1   なたね油(揚げ用) 2.5	冷凍牛肉 30 だいず 13 じゃがいも 40 にんじん 15 たけのこ水煮 10 つきこんにゃく 10 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 4 こいくちしょうゆ 6 料理酒 1 削節 1 しらす干し 3 チンゲンサイ 10 にんじん 5 キャベツ 40 砂糖 1 うすくちしょうゆ 3 酢 1.5	「	がほちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5  「チンゲンサイ 30  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) 02 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  <みかん 1コ(85)	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       ボークブイヨン     5       トマトケチャップ     2       ウスターソース     2       料理ワイン     2       冷凍カリフラワー     40       ノンエッグドレッシング 1袋(8)		(場別	くつくだに 1袋(8) (すけそうだら 1切(50) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 (冷凍おろしだいこん 20 砂糖 1 でみ球豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍さやいんげん 5 しょうが 0.3 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 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01
日・曜日	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	中学年一食あたり	アドウインドー
こんだて	パ ン タッカンジョン ト ッ ク	ご は んまぐろとひじきのにものに び た し	パ ン マカロニのトマトに 野菜のドレッシングそえ	<ul><li>☆郷土料理(兵庫県)</li><li>ご は ん</li><li>あじのたつたあげ</li><li>☆ 黒 豆</li><li>☆ ぼ た ん じ る</li></ul>	ご は ん 牛肉のうまに ひじきのにもの	パ ン みかんジャム クリームシチュー 素し野菜(ブロッコリー)	ご は ん <u>ぶた肉入りにらたま</u> み そ し る ミニゼリー(アセロラ)	平均栄養量 <u>エネルギー</u> 641kcal <u>たんぱく質</u> 26.2g	展示の お知らせ 12月29日(金)~1月
おかずの内容	(	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 (竹輪 10 冷凍ほうれんそう 10 はくさい 50 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1	マカロニ 7 冷凍牛肉 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 ボークブイヨン 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 35 共型ワイン 2 埋 0.3 (にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 コールスロードレッシング1袋(10)	あじ 1切(40)   しょうが 0.5   こいくちしょうゆ 2   料理酒 0.5   片栗粉 4   なたね油(揚げ用) 2.5   く黒豆煮豆 15   しし世酒 15   とししょう 0.01   油揚げ 3   にんじん 15   だいこん 25   ごほう 10   青ねぎ 3   つきたんにゃく 7   合わせみそ 12   みりん 1   削節 2	牛肉     35       生揚げ     30       にんじん     25       たまねぎ     40       白ねぎ     10       角こんにゃく     20       ひまわり油(いため用) 0.6     砂糖       3     こいくちしょうゆ     6       料理酒     2       ひじき     4     6       冷凍豚肉糸切     10       にした     5       ひまわり油(いため用) 0.4     少糖       2     こいくちしょうゆ     2.5       料理酒     0.5       削節     0.5	くみかんジャム     1袋(15)       冷凍鶏肉     30       じゃがいも     50       にんじん     20       たまねぎ     30       ひまわり油(いため用) 0.6     牛乳       中乳     10ml       ホワイトソース     30       チキンブイヨン(濃縮) 3     料理ワイン       塩     0.5       こしょう     0.02       冷凍プロッコリー     40       イタリアンドレッシング 1袋(8)	「冷凍豚肉 25 冷凍液卵 25 にら 15 干ししいたけ 0.5 しょうが 0.2 ひまわり油(いため用) 0.4 料理酒 1.5 塩 0.3 こしょう 0.01 木綿豆腐 35 油揚げ 3 こまつな 15 たまねぎ 20 合わせみそ 12 削節 2	カルシウム       324mg       鉄       2.5mg       ビタミンA       414 μg       ビタミンB1       0.35mg       ビタミンB2       0.51mg       ビタミンC       25mg       食物繊維       3.6g       食塩相当量       2.3g       脂肪エネルギー比       28.9%	31日(水)まで学校給 食週間にちなんで 「神戸の学校給食」 というテーマ示した。 ウィンドにご覧く す。ぜひご覧く い。 ***********************************

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 10/25~11/21に検査しました「カットりんご・れんこんの水煮・アップルゼリー」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・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそう・ 白ねぎ・じゃがいも・にんじんは、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。