## 平成29年1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	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)
こんだて	小型パン	正 月 献 立     ご は ん	パン	☆ 郷土料理(兵庫県)	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん
	ちゃんぽん	ぞ う に 田 作 り 風	だいずの洋風にこみ	はたはたのからあげ	肉と野菜のうまに	タッカンジョン	ちくぜんに	さわらのエスニック風	<u>ぶた肉入りにらたま</u>
おかずの内容	マートボールのからあげ       中華めん     15       豚肉     15       冷凍いか     10       冷凍さび     10       料理酒     0.5       にんじん     10       キャベツ     30       青ねぎ     3       しようが     0.5       びまり前(いため用)     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       ミーボール(野業)     3 コ (45)       なたね油(揚げ用)     1.5	くりきんとん       もち     30       冷凍鶏肉皮引     20       料理酒     0.5       にんじん     10       だいこん     20       うすぐちしょうゆ     2       塩     0.3       削節     1       出しこんぶ     0.5       煮干し     9       なたねば揚げ用     0.5       白ご糖     1.5       こいぐちしょうゆ     1       栗甘露煮     6       さつまいも     30       みりん     1       塩     0.01	野菜のドレッシングそえ	☆ バ チ じ る		N	かじきのにもの       冷凍鶏肉     35       生揚げ     25       にんじん     20       ごばさう     25       冷凍さやいんげん     5       角こんにゃく     10       ひまわり油(いため用)     0.6       砂糖     3.5       こいくちしょうゆ     4       料理酒     1       塩     0.2       削節     1       いとしたしたしたの     5       ひまり糖     2       こいくちしょうゆ     2.5       料理酒     0.5       削節     0.5	ポテトスープ ( さわら 1 切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 上年	み そ し る       冷凍豚肉     25       冷凍液卵     25       にら 15     15       干ししいたけ 0.5     0.2       ひまりが 0.2     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     にんじん 10       たまねぎ 25     わかめ 0.7       合わせみそ 12     削節 2
日・曜日	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)	中学年一食あたり 平均栄養量	アドウインドー	展示のお知らせ
こんだて	☆ 郷土料理(兵庫県) ご は ん つくだに(兵庫のり) あじのたつたあげ	パンけい肉のチャウダー	ご は んまぐろとひじきのにもの	米 粉 パ ン かぼちゃコロッケ	ご は んつくねのうまに	ご は んビーフカレー	エネルギー 626kcal たんぱく質 25.0g	12月28日(水)〜 学校給食週間にで	1月30日(月)まで 5なんで「神戸の うテーマでアド
おかずの内容	☆ も ち 麦 め ん  □ つ(た(兵庫の)) 1 袋(8) 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 もちむぎめん 10 一 冷凍鶏商 皮引 20 ・ 料理酒 0.5 油揚げ 5 にんじん 10 はくさい 35 だいこん 15 青ねざ 3 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 3 塩 0.4 削節 2	蒸し野菜(ブロッコリー)       冷凍鶏肉皮引     25       鶏レバー     8       じゃがいも     40       にんじん     20       たまねぎ     30       冷凍グリーンピース     5       ひまわり油(いため用)     0.6       バター     1       牛乳     20ml       ホワイトソース     20       チキンブイヨン(濃縮)     3       料理ワイン     2       塩     0.5       こしょう     0.02       冷凍プロッコリー     40       柑橘ドレッシング 1 袋(10)	野菜のごまあえ     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     ひむり油(いため用) 0.6     砂糖 2.5     こいくちしょうゆ 3.5     削節 1     こまつな 25     はくさい 35     白ごま 1     中華ドレッシング 1 袋(10)	チンゲンサイのスープ       がはちゃコロッケ 1コ(50)       なたね油(揚げ用) 5       イナンゲンサイ 30       冷凍豚肉 20       にんじん 10       たまねぎ 15       冷凍ホールコーン 5       びまりり油(いため用) 0.4       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	ぶ た じ る       【里井れんこん鶏つぐね 50       白ねぎ 12       砂糖 1       こいくちしょうゆ 1.5       料理酒 1       削節 0.5       片栗粉 0.5       冷凍豚肉 20       じゃがいも 40       にんじん 20       ごほう 15       青ねぎ 3       赤みそ 11       削節 2	蒸し野菜 (カリフラワー)       冷凍牛肉     35       じゃがいも     50       にんじん     20       たまねぎ     40       冷凍グリンビース     3       ひおり油(いため用)     0.6       カレールウ     12       ポークブイヨン     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)	カルシウム 312 mg 鉄 2.3 mg ビタミン A 304 μ g ビタミン B 0.33 mg ビタミン B 0.49 mg ビタミン C 22 mg 食物繊維 3.6g 食塩相当量 2.3g 脂肪エネルギー比 29%		・します。ぜひご覧 N  三宮 4

## 1月目標 いろいろな地域のこんだてを知ろう

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

(大) 「放射性物質検査報告」 11/9に 検 査 しま したいます 「さつまいも・きゅうり・だいこん」の結果はいずれも検索 「検出せず」でした。ご安心ください。

にんじん・じゃがいも・みずな・ほうれんそう・こまつな・ キャベツは、神戸市内産野菜・こうべ旬菜を使用する予定です。