

平成30年2月 こんだて表 (特別支援学校)

◆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	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
こんだて	ごはん	◎ 節 分 料 理								
	他人とじ	◎いわしのかんろに	パ	ごはん	パ	ごはん	ごはん	ごはん	パ	ごはん(小)
	野菜のごまあえ	ぶた肉のはりはりじる 節 分 豆	パ	味のり 五 目 豆	ハ 宝 菜 あげぎょうざ あんになどうふ	ハッシュドビーフ 野菜のドレッシングそえ	だいこんのみそに カリフラワーの天ぷら	鉄 火 に ちりめんじゃこのいりに	まぐろカツ 旬 菜 ス ー プ	カレーうどん たらのあげに
おかず の 内 容	冷凍牛肉 20	いわしレトルト 1切(40)	冷凍鶏肉 40	味のり 1袋(1.5)	豚肉 25	冷凍牛肉 40	だいこん 55	冷凍牛肉 30	まぐろカツ 1コ(50)	冷凍うどん 45
	凍り豆腐 7	しょうが 1.5	鶏レバー 13	冷凍豚肉 12	冷凍えび 15	にんじん 20	冷凍鶏肉 35	冷凍生揚げ 35	なたね油(揚げ用) 5	牛肉 30
	冷凍液卵 30	砂糖 3	たまねぎ 20	だいず水煮 24	冷凍いか 10	たまねぎ 50	竹輪 15	じゃがいも 40	トマトケチャップ 2.5	にんじん 10
	にんじん 15	こいくちしょうゆ 5	しょうが 0.4	冷凍油揚げ 4	料理酒 0.75	冷凍グリーンピース 5	にんじん 15	じゃがいも 40	トマトケチャップ 2.5	たまねぎ 30
	たまねぎ 30	こいくちしょうゆ 5	ホールトマト 10	こんぶ 1.5	にんじん 15	マッシュルーム 10	にんじん 15	にんじん 15	ウスターソース 2.5	白ねぎ 5
	冷凍グリーンピース 5	料理酒 3	砂糖 0.3	にんじん 12	はくさい 60	ひまわり油(いため用)0.6	つきこんにやく 10	ごぼう 20	こまつな 30	カレーウ 7
	ひまわり油(いため用)0.4	冷凍豚肉 15	こいくちしょうゆ 1	つきこんにやく 6	たまねぎ 30	ひまわり油(いため用)0.6	ひまわり油(いため用)0.6	ひまわり油(いため用)0.6	こまつな 30	砂糖 0.2
	砂糖 2	冷凍豆腐 30	トマトケチャップ 3	砂糖 1.5	青ねぎ 8	ポークブイオン 5	合わせみそ 5	合わせみそ 6	冷凍豚肉 20	こいくちしょうゆ 4
	こいくちしょうゆ 2	冷凍油揚げ 3	ウスターソース 1	こいくちしょうゆ 2	干しいたけ 0.5	ホールトマト 30	砂糖 1.5	合わせみそ 3	にんじん 10	料理酒 2
	料理酒 1	みずな 20	料理ワイン 1	こいくちしょうゆ 2	干しいたけ 0.5	トマトケチャップ 4	こいくちしょうゆ 2	砂糖 3	たまねぎ 15	削節 2
	塩 0.5	にんじん 10	塩 0.2	料理酒 1	こいくちしょうゆ 2	ウスターソース 5	こいくちしょうゆ 2	砂糖 3	たまねぎ 15	冷凍たら角切 40
	削節 1	しょうが 0.3	カレー粉 0.2	削節 1	料理酒 1	料理ワイン 2	料理酒 1	こいくちしょうゆ 0.8	冷凍ホールコーン 5	しょうが 0.4
	ほうれんそう 25	うすくちしょうゆ 4	片栗粉 0.8	はもボール 30	片栗粉 1	こしょう 0.02	冷凍カリフラワー 40	ひまわり油(いため用)0.4	ポークブイオン 8	こいくちしょうゆ 1
	はくさい 40	料理酒 1	ベーコン 15	にんじん 10	ひじき入りぎょうざ 2コ(36)	ガーリック 0.04	冷凍液卵 4	ポークブイオン 8	こいくちしょうゆ 2.5	料理酒 0.5
	白ごま 1	塩 0.1	じゃがいも 30	チンゲンサイ 15	なたね油(揚げ用) 1.5	米粉 2	小麦粉 10	しらす干し 12	こいくちしょうゆ 2.5	片栗粉 3
中華ドレッシング 1コ(10)	削節 2	にんじん 15	えのきたけ 10	杏仁豆腐 30	にんじん 10	パセリ 0.6	こいくちしょうゆ 1	料理酒 1	米粉 1	
	節分豆 1袋(10)	たまねぎ 30	干しいたけ 0.3	りんご 20	キャベツ 40	塩 0.3	砂糖 2	塩 0.3	なたね油(揚げ用) 2.5	
		うすくちしょうゆ 2	こいくちしょうゆ 2	料理酒 1	きゅうり 7	なたね油(揚げ用) 6	こいくちしょうゆ 1	塩 0.3	砂糖 1	
		塩 0.3	料理酒 1	塩 0.5	砂糖 1	アイランドドレッシング 1コ(10)	こしょう 0.03	こしょう 0.03	こいくちしょうゆ 1.5	
		こしょう 0.01	削節 2	削節 2					料理酒 0.5	
									みりん 0.5	
日・曜日	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	小学生中学年 一食あたり 平均栄養量
こんだて	ごはん	セルフドッグ	◎ 新 料 理	パ	ごはん	さ け ご は ん	パ	ごはん	米 粉 パ ン	
	まぐろのしょうがに	(つくねフライ・野菜)	小 型 パ ン	パ	ふりかけ(さかな)	あげのふくめに	メ ー プ ル ジ ャ ム	さわらのたつたあげ	こまつなとベーコンのたまごいため	エネルギー 640kcal
	みそしる	豆乳チャウダー	み そ ラ ー メ ン	パ	京 風 う ま に	○ つ く ね じ る	ポ ー ト	か す じ る	おしむぎ 押麦と野菜のスープに	たんぱく質 26.6g
おかず の 内 容	ぼんかん		りんごゼリー	ミートボールのからあげ	たまねぎ天のにびたし		蒸し野菜(ブロッコリー)			カルシウム 328mg
	まぐろ 60	つくねスティック1本(40)	中華めん 15	ミルメーク 1袋(5)	ふりかけ 1袋(2.5)	冷凍鮭フレック 15	メープルジャム 1袋(12)	さきわら 1切(50)	こまつな 30	鉄 2.5mg
	しょうが 0.4	なたね油(揚げ用) 1.5	冷凍豚肉 20	冷凍豚肉 35	冷凍豚肉 25	竹輪 5	冷凍牛肉角切 35	しょうが 0.5	冷凍液卵 25	
	白ごま 1	にんじん 5	冷凍いか 10	じゃがいも 50	だいず水煮 24	冷凍ホールコーン 3	じゃがいも 40	こいくちしょうゆ 2	カットソーダベーコン 20	
	砂糖 3.5	キャベツ 30	料理酒 0.25	たまねぎ 20	冷凍がんもどき 15	ひまわり油(いため用)0.2	にんじん 25	こいくちしょうゆ 0.5	にんじん 10	ビタミンA 362μg
	こいくちしょうゆ 3.5	たまねぎ 10	にんじん 10	たまねぎ 30	ひじき 3	砂糖 0.5	たまねぎ 30	料理酒 0.5	ひまわり油(いため用)0.6	
	料理酒 2	ひまわり油(いため用)0.4	キャベツ 30	マッシュルーム 7	にんじん 20	こいくちしょうゆ 0.2	だいこん 20	片栗粉 5	こいくちしょうゆ 1	料理酒 0.5
	みりん 0.5	塩 0.1	青ねぎ 3	ひまわり油(いため用)0.6	冷凍さやいんげん 5	料理酒 0.5	たまねぎ 30	なたね油(揚げ用) 3	料理酒 0.5	塩 0.1
	ごま油 0.1	カレー粉 0.2	ひまわり油(いため用)0.4	デミグラスソース 30	ひまわり油(いため用)0.6	冷凍生揚げ 45	じゃがいも 30	豚肉 20	こしょう 0.02	ビタミンB ₁ 0.38mg
	冷凍豆腐 35	トマトケチャップスティック1本(8)	ポークブイオン 8	トマトビュレ 2	こいくちしょうゆ 4	砂糖 2	セロリー 3	冷凍油揚げ 2	押麦 5	ビタミンB ₂ 0.54mg
	冷凍油揚げ 3	料理ワイン 0.25	合わせみそ 8	トマトケチャップ 2.5	料理酒 1	こいくちしょうゆ 3	ひまわり油(いため用)0.6	にんじん 10	じゃがいも 30	ビタミンC 28mg
	じゃがいも 20	ベーコン 10	うすくちしょうゆ 1	ウスターソース 2	塩 0.2	料理酒 1	ポークブイオン 15	だいこん 25	にんじん 10	キャベツ 30
	にんじん 10	じゃがいも 35	こしょう 0.02	料理ワイン 2	淡路たまねぎ天 20	里芋れんこん鶏つくね 30	料理ワイン 2	青ねぎ 3	じゃがいも 30	たまねぎ 30
	青ねぎ 3	たまねぎ 30	じゃがいも 20	塩 0.3	冷凍ほうれんそう 10	ごぼう 15	塩 0.8	つきこんにやく 5	冷凍グリーンピース 3	ひまわり油(いため用)0.6
	合わせみそ 12	冷凍グリーンピース 5	たまねぎ 8	こしょう 0.02	はくさい 40	にんじん 10	こしょう 0.02	酒かす 9	ウスターソース 5	食塩相当量 2.3g
削節 2	バター 1	豆乳 30ml	ガーリック 0.04	砂糖 3	青ねぎ 3	カレー粉 0.3	合わせみそ 6	チキンブイオン(濃縮) 5	料理ワイン 1	
くぼんかん 1コ(80)	ホワイトソース 30	ひまわり油(いため用)0.4	ミートボール(野菜)2コ(30)	こいくちしょうゆ 2	しょうが 0.4	冷凍ブロッコリー 40	うすくちしょうゆ 1	塩 0.4	脂肪エネルギー比 29.8%	

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

放射性物質検査報告 12/20に検査し
ました「トック・こんにやく」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・こまつな・チンゲンサイ・ほうれんそう・
じゃがいも・たまねぎは、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。

2月目標 楽しい給食の時間を工夫しよう

神戸市学校給食 検索