

平成30年4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	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)
こんだて	ごはん マーボー豆腐 あげぎょうざ(ひじき)	ごはん 焼鳥風 みそしる	小型パン スパゲティミートソース カミカミビーンズ	ごはん ビーフカレー カリフラワーのソテー	パン いちごジャム けい肉のこはくあげ 野菜ソテー	ごはん 牛肉のうまに 田作り風	はつげんまい 発芽玄米入りごはん ぶた肉のやな川風 くきわかめののもの りんごゼリー	パン クリームシチュー 蒸し野菜(ブロッコリー)
おかず の内容	冷凍豆腐 70 冷凍牛肉ひき肉 25 にんじん 20 たまねぎ 30 たけのこ水煮 10 青ねぎ 5 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.3 ごま油 0.3 ポークパイオン 5 合わせみそ 6 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 トウバンジャン 0.08 片栗粉 1 ひじき入りぎょうざ 2コ(36) なたね油(揚げ用) 1.5	冷凍鶏肉 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 油揚げ 3 じゃがいも 20 こまつな 15 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	スパゲティ 22 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 10 たまねぎ 45 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 ホワイトソース 13 トマトケチャップ 9 ウスターソース 3.5 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 いりだいず 10 しらす干し 4 白ごま 1 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 みりん 1	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 ポークパイオン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 ベーコン 15 冷凍カリフラワー 40 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01	いちごジャム 1袋(10) 冷凍鶏肉 2コ(60) しょうが 0.6 こいくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 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	冷凍牛肉 35 冷凍生揚げ 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 煮干し 9 なたね油(揚げ用) 0.5 白ごま 0.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1	冷凍豚肉 30 冷凍液卵 30 ごぼう 25 にんじん 15 冷凍さやいんげん 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 料理酒 2 塩 0.6 削節 1 くきわかめ 2 しらす干し 5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 りんごゼリー 1コ(80)	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 10ml ホワイトソース 30 チキンパイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍ブロッコリー 40 青じそドレッシング 1袋(8)

日・曜日	25日(水)	26日(木)	27日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量	新しい学年のスタートです	『はし』を毎日持ってきてみましょう
こんだて	ごはん ふりかけ(さかな) 京風うまに こまつなのびたし	パン にこみハンバーグ チンゲンサイのスープ	季節献立 ごはん さわらのたつたあげ 若竹に 花見だんご	エネルギー 649kcal たんぱく質 26.4g カルシウム 320mg 鉄 2.4mg ビタミンA 417μgRAE ビタミンB ₁ 0.34mg ビタミンB ₂ 0.53mg ビタミンC 27mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量 2.2g 脂肪エネルギー比 30%	1年生は、4月のみめの量を1人あたり5g減らしたり、給食時間を長めにとるなどして給食に慣れるようにしています。 旬の食材を使った「季節料理」や「郷土料理」「行事献立」「新料理」など特色のある料理を毎月の「こんだて表」でお知らせします。 毎月、アレルギーの卵除去(調理の最終段階で入れる卵を除く)対応料理に下線表示をしてお知らせします。 裏面の「学校給食だより」には、食育に関する内容などを掲載しますのでご覧ください。	「はし」で食べるのがふさわしい料理については、「はし」で食べるようにしています。ご家庭でも「正しいはしの持ち方」ができませんようご指導ください。
おかず の内容	ふりかけ 1袋(2.5) 冷凍豚肉 25 だいず水煮 25 冷凍がんもどき 15 ひじき 3 にんじん 20 冷凍さやいんげん 5 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 塩 0.2 削節 1 こまつな 20 竹輪 10 キャベツ 30 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1	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 チンゲンサイ 30 冷凍豚肉 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) 0.2 ポークパイオン 8 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	さわら 1切(50) 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 わかめ 1.5 たけのこ水煮 30 冷凍鶏肉 30 にんじん 20 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 三色だんご 1袋(30)			正しい「はし」の持ち方 *使う指は4本です。休んでいるのは小指だけです。 上のはしはうごくはし 下のはしはうごかないはし 中央よりやや上の方を持ちます えんぴつを持つかたです。中指の第一関節とつめの間の横に当てて、親指と人差し指でやわらかくはさむようにして持ちます。 下のはし親指と人差し指の間にさみ、先のほうは、薬指のつめのすぐ下の横に固定します。

4月目標 給食のやくそくを守ろう

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 2/27に検査しました「出しこんぶ」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・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそうは、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。