

# 平成31年3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  
(一財)神戸市学校給食会

日・曜日	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)
こんだて	ごはん 親子に 切干しだいこんのうまに ひなあられ	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	パン けい肉のチャウダー だいずとにぼしのいそあえ ミニゼリー(アップル)	ごはん まぐろとひじきのにも こまつなのびたし	パン 牛肉のウエスタン風 ブロッコリーのガーリックいため	ごはん さわらのたつたあげ 豆とんじる	ごはん 肉と野菜のうまに ひじきと油あげのにも	パン スライスチーズ にこみハンバーグ 春雨スープ
おかず の内容	冷凍鶏肉 30 料理酒 0.75 冷凍液卵 30 ジャがいも 50 にんじん 15 たまねぎ 30 青ねぎ 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 削節 1 切干しだいこん 6 油揚げ 5 にんじん 5 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 0.5 塩 0.1 削節 0.5 ひなあられ 1袋(13)	凍り豆腐 3 竹輪 5 しらす干し 3 にんじん 7 冷凍さやいんげん 3 干ししいたけ 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) れんこん水煮 30 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 8 合わせみそ 4 削節 2	冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 ジャがいも 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 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 アップルゼリー(ミニ) 1コ(23)	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 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	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 ジャがいも 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 冷凍ブロッコリー 40 ポークハム 5 ガーリック 0.02 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1	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 だいず 10 冷凍豚肉 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	冷凍豚肉 30 ジャがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 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 0.3 削節 1 ひじき 5 油揚げ 5 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	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 くるさめ 10 豚肉 20 にんじん 15 ほうれんそう 10 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02
日・曜日	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	<div>卒業・進級 おめでとう</div> <div>3月3日は ひなまつり</div> <div>           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ろいろあります。            給食では、ひなまつり献立として「ちらしずし」3月1日(金)には「ひなあられ」があります。   </div> <div>           中学年一食あたり 平均栄養量            エネルギー 646kcal            たんぱく質 26.4g            カルシウム 319mg            鉄 2.3mg            ビタミンA 341μgRAE            ビタミンB<sub>1</sub> 0.38mg            ビタミンB<sub>2</sub> 0.52mg            ビタミンC 29mg            食物繊維 4.0g            食塩相当量 2.3g            脂肪エネルギー比 28.6%         </div>		
こんだて	ごはん ビーフカレー 野菜のドレッシングそえ	小型パン 焼そば カリフラワーのあまずけ	卒業・進級お祝い献立 赤飯 あかうおのからあげ こまつなとくあんのいためもの すましじる	ごはん ぶた肉のなんばんづけ みそしる	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 みかんゼリー			
おかず の内容	冷凍牛肉 35 ジャがいも 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 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 柑橘ドレッシング 1袋(10)	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 5 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	あかうお 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) 3.5 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	冷凍豚肉 50 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 にんじん 6 たまねぎ 15 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 酢 5 一味とうがらし 0.01 木綿豆腐 35 チンゲンサイ 20 にんじん 15 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	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 ジャがいも 30 にんじん 5 たまねぎ 30 白いんげんまめビュレ 15 パセリ 0.5 ひまわり油(いため用) 0.4 豆乳 20ml ポークブイヨン 10 塩 1 こしょう 0.02 米粉 2 みかんゼリー 1コ(70)			

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 検査

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、ことう旬菜・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。