平成29年12月 こんだて表（センターB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	1日（金）	4日（月）	5日（火）	6日（水）	7日（木）	8日（金）	11日（月）	12日（火）	13日（水）	14日（木）
こんだて	ライ麦パン ボルシチ ゆで野菜（カリフラワー）	ごはん おろし焼ハンバーグ 五色にみかん	牛どんどん わかさぎのからあげ みそしる	パン ミルメーク（キャラメル） けい肉のチャウダー 野菜ソテー	ごはん すきやき ミートボールのあんかけ	パン さわらのエスニック風 チンゲンサイのスープ	ごはん 肉と野菜のうまに ひじきと油あげのにもの	ごはん ベジタブルカレー ささみフライ ゆで野菜（ブロッコリー）	ごはん 他人とじ たまねぎ天のにびたし たべる小魚	ごはん かぼちゃのそぼろあんかけ ぶたじる
おかずの内容	冷凍牛肉角切 35 じゃがいも 40 にんじん 25 たまねぎ 30 キャベツ 20 ひまわり油（いため用）0.6 牛乳 10ml ポークブイヨン 5 ホールトマト 20 トマトケチャップ 4 料理ワイン 2 塩 0.4 こしょう 0.02 ガーリック 0.02 パプリカ 0.03 冷凍カリフラワー 40 ごまドレッシング 1袋（8）	豆腐入りチキンハンバーグ 1コ（60） ひまわり油（いため用）0.4 冷凍おろしだいこん 25 チキンブイヨン（ストレート） 7 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 片栗粉 0.5 冷凍豚肉 25 ひじき 3 にんじん 20 ごぼう 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 料理酒 1 削節 1 みかん 1コ（85）	冷凍牛肉 30 冷凍液卵 10 たまねぎ 20 青ねぎ 3 しょうが 0.3 ひまわり油（いため用）0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 削節 0.5 わかさぎ 30 米粉 3 なたね油（揚げ用） 2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 木綿豆腐 35 こまつな 15 たまねぎ 20 合わせみそ 12 削節 2	ミルメーク 1袋（7） 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 冷凍豚肉糸切 10 にんじん 7 冷凍ほうれんそう 7 キャベツ 35 冷凍ホールコーン 7 ひまわり油（いため用）0.4 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.8 塩 0.2 こしょう 0.02	牛肉 35 冷凍焼き豆腐 35 にんじん 12 はくさい 60 白ねぎ 15 糸こんにゃく 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 ミートボール 3コ（45） ひまわり油（いため用）0.4 チキンブイヨン（ストレート） 6 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 酢 0.5 料理酒 0.5 みりん 0.6 片栗粉 0.7	さわら 1切（50） 料理酒 0.5 塩 0.3 片栗粉 5 カレー粉 0.3 なたね油（揚げ用） 3 にんじん 4 たまねぎ 10 砂糖 3 こいくちしょうゆ 2 酢 6 塩 0.2 一味とうがらし 0.01 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	冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 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 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	備蓄用ベジタブルカレー（180g） たまねぎ 32 じゃがいも 22 にんじん 16 かぼちゃペースト 9 なたね油 6.7 とうもろこし 6.3 マッシュポテト 4.5 調味料等 ささみフライ 1コ（40） なたね油（揚げ用） 4 ブロッコリー 35 青じそドレッシング 1袋（8）	冷凍牛肉 20 凍り豆腐 7 冷凍液卵 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油（いため用）0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.5 削節 1 淡路たまねぎ天 20 冷凍ほうれんそう 10 はくさい 40 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1 たべる小魚 1袋（5）	かぼちゃ 45 冷凍鶏肉皮引ひき肉 25 しょうが 0.4 ひまわり油（いため用）0.3 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 0.4 冷凍豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 20 ごぼう 15 青ねぎ 3 合わせみそ 12 削節 2

日・曜日	15日（金）	18日（月）	19日（火）	20日（水）	21日（木）	22日（金）
こんだて	パン バター 野菜のクリームスープ さつまいもとだいずのかりんとう	○ 新料理 ごはん ふりかけ（おかか） ますのからあげ ○けい肉のみぞれじる	ごはん 牛肉とさといものにもの ちりめんじゃこのいりに そえ野菜（みずな）	パン あじのケチャップソース ぶた肉とれんこんのスープ アップルゼリー	◎ 冬至料理 ごはん小 ◎ 五目うどん 竹輪（ちくわ）のいそべあげ	パン だいずの洋風にこみ 野菜のドレッシングそえ
おかずの内容	バター 1コ（8） 冷凍鶏肉皮引 30 にんじん 20 キャベツ 30 だいこん 25 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 25 チキンブイヨン（濃縮） 5 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.02 さつまいも 40 なたね油（揚げ用） 1.5 いりだいず 7 黒砂糖 4 塩 0.1	ふりかけ 1袋（2） ます 1切（50） 塩 0.4 こしょう 0.01 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油（揚げ用） 3 冷凍鶏肉 30 料理酒 0.75 にんじん 10 みつば 3 冷凍おろしだいこん 25 えのきたけ 10 干ししいたけ 0.3 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 片栗粉 1.2 削節 2	冷凍牛肉 30 冷凍さといも 50 にんじん 15 たまねぎ 40 糸こんにゃく 15 ひまわり油（いため用）0.6 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 塩 0.2 削節 1 しらす干し 12 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.7 みずな 30 にんじん 5 うすくちしょうゆ（ゆで用） 3	あじ 1切（50） 料理酒 1 塩 0.2 こしょう 0.01 小麦粉 5 なたね油（揚げ用） 3 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 豚肉 15 れんこん水煮 10 こまつな 10 にんじん 10 だいこん 25 白ねぎ 5 おろしにんにく 0.1 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 みりん 1 塩 0.3 こしょう 0.02 アップルゼリー 1コ（60）	冷凍うどん 45 冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.75 かぼちゃ 20 にんじん 10 青ねぎ 3 干ししいたけ 0.3 合わせみそ 4 こいくちしょうゆ 4 みりん 2 削節 2 竹輪 1/2本（25） 米粉 8 あおさ 0.1 なたね油（揚げ用） 4	冷凍牛肉 30 だいず 10 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 20 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油（いため用）0.6 デミグラスソース 10 ポークブイヨン 5 ホールトマト 20 砂糖 0.5 ウスターソース 2 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 ガーリック 0.02 パプリカ 0.03 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）

中学年一食あたり平均栄養量

エネルギー	639kcal
たんぱく質	26.0g
カルシウム	331mg
鉄	2.4mg
ビタミンA	326μg
ビタミンB_1	0.35mg
ビタミンB_2	0.53mg
ビタミンC	28mg
食物繊維	3.9g
食塩相当量	2.5g
脂肪エネルギー比	28.2%

ベジタブルカレーの使用について

センター地区　12月12日（火）

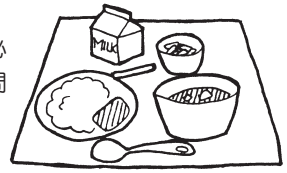
神戸市の学校給食では、気象警報の発令や調理中の事故などにより、当日の給食を提供できない場合に備えて、レトルトの「ベジタブルカレー」を各学校で常備しています。

この「ベジタブルカレー」は賞味期限がありますので、毎年１回給食で提供しています。

主な原材料は、献立表のおかずの内容の欄に記載しています。

卵や乳などを使わずにアレルギー児童に配慮して作ったカレーです。

さらに詳しい内容が必要な場合は、学校へお問い合わせください。



12月目標　食事の大切さを知ろう

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　検索

放射性物質検査報告
8/21~10/3に検査しました「キャベツ・焼さんま・月見だんご・しめじ・えのきたけ・さつまいも・牛乳・乾燥うめ・なしゼリー」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、ブロッコリー、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。