

平成31年3月 こんだて表 (1・3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 肉と野菜のうまに ひじきと油あげのにも ひなあられ	ごはん ぶた肉のなんばんづけ みそしる	パン スライスチーズ にこみハンバーグ 春雨スープ	ごはん 親子に 切干しだいこんのうまに	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)	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	ごはん まぐろとひじきのにも こまつなのひびたし	小型パン 焼そば カリフラワーのあまずづけ																						
	<div>冷凍豚肉 30 じゃがいも 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 ひなあられ 1袋(13)</div>	<div>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</div>	<div>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 はるさめ 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 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02</div>	<div>冷凍鶏肉 30 料理酒 0.75 冷凍液卵 30 じゃがいも 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 0.5</div>	<div>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 チキンパイオン(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)</div>	<div>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</div>	<div>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</div>	<div>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</div>																						
日・曜日	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	卒業・進級お祝い献立																								
こんだて	ごはん さわらのたつたあげ 豆とんじる	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	ごはん ビーフカレー 野菜のドレッシングそえ	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ためもの すましじる	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	卒業・進級おめでとう																								
	<div>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</div>	<div>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 じゃがいも 30 にんじん 5 たまねぎ 30 白いんげんまめピューレ 15 パセリ 0.5 ひまわり油(いため用) 0.4 豆乳 20ml ポークパイオン 10 塩 1 こしょう 0.02 米粉 2 みかんゼリー 1コ(70)</div>	<div>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 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)</div>	<div>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</div>	<div>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 じゃがいも 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</div>	<div><div><div>卒業・進級 おめでとう</div></div><div><p>今の学年で過ごす最後の月になりました。</p><p>この1年間の給食をふり返ってみましょう。</p><p>給食の約束を守って楽しい給食時間を過ごすことができたでしょうか。</p><p>今月は、みなさんの卒業・進級をお祝いする献立があります。</p></div><div><div>3月3日は ひなまつり</div><div><p>女の子のすやかな成長を祈る節句の行事です。</p><p>ひなまつりに欠かせない食べ物はいろいろあります。</p><p>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。</p></div><div></div></div></div>																								
						<div>中学年一食あたり 平均栄養量</div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>646kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>26.4g</td></tr><tr><td>カルシウム</td><td>319mg</td></tr><tr><td>鉄</td><td>2.3mg</td></tr><tr><td>ビタミンA</td><td>341μgRAE</td></tr><tr><td>ビタミンB₁</td><td>0.38mg</td></tr><tr><td>ビタミンB₂</td><td>0.52mg</td></tr><tr><td>ビタミンC</td><td>29mg</td></tr><tr><td>食物繊維</td><td>4.0g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>脂肪エネルギー比</td><td>28.6%</td></tr></table>			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 ₁	0.38mg	ビタミンB ₂	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%
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 ₁	0.38mg																													
ビタミンB ₂	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%																													

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 検索

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。