平成31年2月 こんだて表 (センターB地区) ◆牛乳は毎日つきます 神戸市教育委員会 ◆ごはんは神戸市内産米です (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)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
こんだて	◎ 節 分 料 理パ ン◎いわしのフライちゅうかスープ節 分 豆	ご は ん 味つけのり ぶた肉とだいこんのいために	ご は ん ハッシュドビーフ 野菜のドレッシングそえ	小型パン みそラーメン あまからごぼう ミニゼリー(アセロラ)	ご は ん 京 風 う ま に たまねぎ天のにびたし	米 粉 パ ン あじのケチャップソース ウインナーポトフ	ご は ん鉄 火 に	パ ン 八 宝 菜 あげぎょうざ あんにんどうふ	ご は んけい肉のみそがらめ	パンだいず入りチキンカレー
おかず容の内容	いわしフライ 1枚(50) なたね油(揚げ用) 5 ケチャップソース 1袋(10) 冷凍鶏肉皮引 20 冷凍液卵 15 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍ホールコーン 8 スイートコーンペースト 32 ひまわり油(いため用) 0.4 ごま油 0.2 チキンプイヨン(濃縮) 5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01 く節分豆 1袋(10)	み そ し る く味つけのり 1袋(1.5) 冷凍豚肉 30 だいこん 15 ひまわり油(いため用) 0.6 15 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 みりん 2 オイスターソース 2 トウバションシャン 0.04 片栗粉 35 油揚げ 3 じんどしん 10 たまねぎ 15 青ねせみそ 12 割節 2	FXWのトレックングでん 冷凍牛肉	マー(アゼロ) (アゼロ) (ネリー) (アゼロ) (ネリー) (ネリー)	たまねさ入のにひたし (冷凍豚肉 25 だいず 12 冷凍がんもどき(小) 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 1 (淡路たまねぎ天 20 冷凍はうれんそう 10 はくさい 40 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1 22日(金)	おじ 1切(50) 料理酒 1	くきわかめのにもの	下 下 下 下 下 下 下 下 下 下	A	ゆで野菜(カリフラワー)
こんだて	ご は ん 他 人 と じ 野菜のごまあえ	ご は ん おろし焼ハンバーグ 五 色 に ぽ ん か ん	新 料 理	ご は んいわしのかば焼ぶた肉のはりはりじる	パ ン 神戸いちじくジャム クリームシチュー ゆで野菜(ブロッコリー)	ご は ん(小) カレーうどん 小魚のいそべあげ	さけごはん あげのふくめに さわにわん	セルフドッグ (ウインナー・野菜) 豆乳チャウダー	ご は ん 焼つくねのあんかけ か す じ る	中学年一食あたり 平均栄養量 <u>エネルギー</u> 645kcal <u>たんぱく質</u> 26.2g
おかずの内容	一 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 チンゲンサイ 10 にんじん 7 キャベツ 40 白ごま 2	豆腐入りキキンハンバーグ 1コ(60) ひまわり油(いため用) 0.4	 (ミルメーク(コーヒー)1袋(5) ボークミンチカツ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 押麦 5 冷凍鶏肉皮引 20 じゃがいも 20 にんじん 10 たまねぎ 20 キャベツ 20 おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用) 0.6 チキンブイヨン(濃縮) 6 ホールトマト 20 砂糖 0.5 トマトケチャップ 5 料理ワイン 1 塩 0.4 	いわし 2切(40) しょうが 0.5 料理階 1 (片栗粉 3 小麦粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 みりん 2 冷凍豚肉 15 木綿豆腐 30 油揚げ 3 みずな 20 にんじん 10 しょうが 0.3 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩	 (神戸いちじくジャム1袋(10) 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 チキンブイヨン(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 	冷凍うどん 45 牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールウ 7 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 削節 2	冷凍鮭フレーク 15 竹輪 5 冷凍ホールコーン 3 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 こいくちしょうゆ 0.2 料理酒 0.5	デキンスティック 2本(40) ひまわり油(いため用) 0.2 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 カレー粉 0.2 トマトケチャッブスティック1本(8) 冷凍えび 10 料理 ワイン 0.25 ペプコン 10 じゃがいも 35 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) 0.6 バター 1 豆乳 30ml ホワイトソース 30 ポークブイョン 5	世等れんこん鶏つくね 50 のまわり油(いため用) 0.4 白ねぎ 12 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 片栗粉 0.7 ます 25 塩 0.05 料理酒 0.75 油揚げ 2 にんじん 10 だいこん 25 青ねぎ 3 つきこんにゃく 5 酒かす 9 合わせみそ 6	カルシウム 326mg 鉄 2.4mg ビタミンA 410μgRAE ビタミンB ₁ 0.38mg ビタミンB ₂ 0.54mg ビタミンC 26mg 食物繊維 4.0g 食塩相当量 2.4g 脂肪エネルギー比

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

キャベツ・みずな・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそう・にんじ ん・白ねぎは、こうべ旬菜・神戸市内産野菜を使用する予定です。