




# 令和2年2月 こんだて表 (センターA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	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)
こんだて	ごはん 和風焼ハンバーグ 五色に 節分豆	◎ 節 分 料 理		○ 新 料 理						
		ごはん ◎ いわしのかば焼 ぶた肉のはりはりじる	セルフドッグ (ウィンナー・野菜) ポテトスープ	ごはん けい肉のうまに 〇切干しだいこんのツナいため	小型パン みそラーメン あまからごぼう	ごはん 京風うまに たまねぎ天のにびたし	ごはん カレー肉じゃが わかさぎのあまずづけ ぼんかん	ごはん さわらのたつたあげ のっぺい	パン ミルメーク(ココア) クリームシチュー ゆで野菜(ブロッコリー)	さけごはん あげのふくめに さわにわん
おかず の内容	豆輸入チキンハンバーグ 1コ(60) ひまわり油(いため用) 0.4 チキンブイヨン(ストレート) 10 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 みりん 1.5 片栗粉 0.8 冷凍豚肉 25 ひじき 3 にんじん 20 ごぼう 25 冷凍さやいんげん 5 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 C 節分め 1袋(10)	いわし 2切(40) しょうが 0.5 料理酒 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 0.1 削節 2	チキンスティック 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 青ねぎ 5 カレー粉(ゆで用) 0.4 トマケチャップスティック 1本(8) じゃがいも 60 ベーコン 12 にんじん 10 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.4 牛乳 20ml ホワイトソース 24 ポークブイヨン 8 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	冷凍鶏肉皮付 40 冷凍がんとどき(小) 25 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにやく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 2 削節 1 切干しだいこん 6 まぐろ油漬 20 ほうれんそう 20 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 削節 0.5	冷凍中華めん 1袋(45) 冷凍豚肉 20 冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 10 キャベツ 30 青ねぎ 3 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 8 合わせみそ 8 うすくちしょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.02 ごぼう 40 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5 白ごま 0.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 みりん 1	冷凍豚肉 25 だいず 12 冷凍がんとどき(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 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 わかさぎ 30 米粉 3 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 酢 2 ぼんかん 1コ(80)	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 2 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 カレー粉 0.3 削節 1 わかさぎ 30 にんじん 15 だいこん 30 こいくちしょうゆ 5 みりん 2 片栗粉 0.5 削節 2 C ぼんかん 1コ(80)	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 冷凍鶏肉皮付 30 料理酒 0.75 生揚げ 35 冷凍さといも 25 にんじん 15 だいこん 30 こいくちしょうゆ 3 みりん 2 片栗粉 0.5 削節 2 C アイランド Dressing 1袋(8)	ミルメーク(ココア) 1袋(8) 冷凍鶏肉皮付 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 キャベツ 20 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 C アイランド Dressing 1袋(8)	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 0.5 こいくちしょうゆ 0.2 料理酒 0.5 冷凍生揚げ 45 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 削節 1 冷凍豚肉糸切 30 こまつな 10 じゃがいも 15 にんじん 10 ごぼう 10 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 みりん 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5
こんだて	ごはん 他 人 と じ 野菜のごまあえ	パン 神戸いちじくジャム けい肉のスパイシー焼 旬菜スープ	ごはん(小) カレーうどん 竹輪のいそべあげ	パン 八宝菜 あげぎょうぎ(ひじき) アップルゼリー	ごはん 味つけのり ぶた肉とだいこんのいために みそしる	米粉入りパン いわしのフライ ちゅうかスープ	ごはん けい肉のみぞれあえ ビーフンスープ	パン ポークシチュー 野菜のドレッシングそえ	2月3日は 節分です。  節分は立春の前 の日のことをい い、病気やけが などの「悪い鬼」 を追い出すため に「豆まき」を します。 給食では2月3 日に節分豆が つきます。  	中学年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 654kcal たんぱく質エネルギー比 16.6% 脂肪エネルギー比 30.1% カルシウム 323mg マグネシウム 87mg 鉄 2.3mg ビタミンA 372μgRAE ビタミンB <sub>1</sub> 0.40mg ビタミンB <sub>2</sub> 0.54mg ビタミンC 25mg 食物繊維 3.8g 食塩相当量 2.2g
		牛肉 20 凍り豆腐 8 冷凍液卵 30 にんじん 15 たまねぎ 35 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 C 中華 Dressing 1袋(10)	神戸いちじくジャム 1袋(10) 冷凍鶏肉皮付 40 鶏レバー 13 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.2 ホールトマト 10 砂糖 0.3 こいくちしょうゆ 1 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1 料理ワイン 1 塩 0.2 カレー粉 0.2 片栗粉 0.8 こまつな 30 豚肉 20 にんじん 10 たまねぎ 15 冷凍ホールコーン 5 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 8 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	冷凍うどん 45 冷凍牛肉 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 竹輪 1/2本(25) 米粉 6 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 4	冷凍豚肉 25 冷凍えび 15 冷凍いか 10 料理酒 0.75 にんじん 15 はくさい 60 たまねぎ 30 青ねぎ 8 干しいいたけ 0.5 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 0.3 片栗粉 1 ひじき入りぎょうぎ 2コ(36) なたね油(揚げ用) 1.5 C アップルゼリー 1コ(60)	冷凍豚肉 30 だいこん 35 にんじん 15 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 5 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 トウバンジャン 0.04 片栗粉 0.5 木綿豆腐 35 じゃがいも 25 こまつな 15 にんじん 10 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	いわしフライ 1枚(50) なたね油(揚げ用) 5 C 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 チキンブイヨン(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	冷凍鶏肉皮付 60 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4.5 小麦粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 冷凍おろしだいこん 20 砂糖 1.8 こいくちしょうゆ 3 酢 3 ビーフン 8 冷凍豚肉糸切 20 にんじん 15 ほうれんそう 5 はくさい 30 干しいいたけ 0.3 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.02		

2月目標 楽しい給食の時間を工夫しよう

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

キャベツ・青ねぎ・みずな・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそう・にんじんは、こうべ旬菜・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。