

平成29年4月 こんだて表 (特別支援学校)

◆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 | 17日(月) | 18日(火) | 19日(水) | 20日(木) | 21日(金) | 24日(月) | 25日(火) | 26日(水) | 27日(木) |
|-------------|---|--|--|---|--|---|--|---|--|
| こんだて | 小 型 パ ン スパゲティミートソース ちりめんビーンズ | ご は ん ふりかけ(わかめ湿) 焼 鳥 風 に み そ し る | パ ン クリームシチュー 蒸し野菜(ブロッコリー) | ご は ん 京 風 う ま に こまつなのびたし | ご は ん ビ ー フ カ レ ー カリフラワーのソテー | パ ン い ち ご ジ ャ ム けい肉のこはくあげ チンゲンサイのスープ | 季 節 献 立 ご は ん さわらのたつたあげ 若 竹 に いちごヨーグルト | パ ン にこみハンバーグ 野 菜 ソ テ ー | はつげんまい 発芽玄米入りごはん ぶた肉のやな川風 ミートボールのからあげ りんごゼリー |
| お か ず の 内 容 | スパゲティ 22 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 10 たまねぎ 45 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.6 ホワイトソース 13 トマトケチャップ 9 ウスターソース 3.5 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 だいず水煮 20 しらす干し 4 白ごま 1 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 1.3 みりん 1.3 | ふりかけ(わかめ湿) 1袋(2.5) 冷凍鶏肉 60 鶏レバー 13 白ねぎ 12 しょうが 0.3 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 片栗粉 0.8 冷凍油揚げ 3 じゃがいも 20 冷凍こまつな 15 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2 | 冷凍鶏肉 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 チキンブイオン(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 青じそドレッシング 1袋(8) | 冷凍豚肉 25 だいず水煮 25 冷凍がんとどき 15 ひじき 3 にんじん 20 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 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 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 ポークブイオン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 ベーコン 15 冷凍カリフラワー 40 パセリ 0.5 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01 | イチゴジャム 1袋(10) 冷凍鶏肉 2コ(60) しょうが 0.6 こいくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 チンゲンサイ 30 冷凍豚肉 20 冷凍豆腐 25 にんじん 10 たまねぎ 15 ひまわり油(いため用) 0.2 ポークブイオン 8 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03 | 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 わかめ 1.5 たけのこ水煮 30 冷凍鶏肉 30 にんじん 20 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 1 塩 0.3 削節 1 いちごヨーグルト 1コ(100) | 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 冷凍豚肉糸切 15 にんじん 10 ほうれんそう 10 キャベツ 60 冷凍ホールコーン 10 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 0.4 こしょう 0.02 | 冷凍豚肉 30 冷凍卵 30 ごぼう 25 にんじん 15 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 料理酒 2 塩 0.6 削節 1 ミートボール(野菜) 3コ(45) なたね油(揚げ用) 1.5 りんごゼリー 1コ(80) |

日・曜日

28日(金)

こんだて

ご は ん
 マーボー豆腐
 あげぎょうざ(ひじき)

冷凍豆腐 70
 冷凍牛肉ひき肉 25
 にんじん 20
 たまねぎ 30
 たけのこ水煮 10
 青ねぎ 5
 しょうが 0.5
 ひまわり油(いため用) 0.3
 ごま油 0.3
 ポークブイオン 5
 合わせみそ 6
 砂糖 2
 こいくちしょうゆ 2
 料理酒 1
 トウバンジャン 0.08
 片栗粉 1
 ひき入りぎょうざ 2コ(36)
 なたね油(揚げ用) 1.5

小学生中学年
一食あたり
平均栄養量

エネルギー
653kcal
 たんぱく質
26.6g
 カルシウム
320mg
 鉄
2.8mg
 ビタミンA
428μg
 ビタミンB₁
0.35mg
 ビタミンB₂
0.55mg
 ビタミンC
30mg
 食物繊維
3.9g
 食塩相当量
2.2g
 脂肪エネルギー比
30%

新しい学年のスタートです

1年生は、4月のみみの量を1人あたり5g減らしたり、給食時間を長めにとるなどして給食に慣れるようにしています。

旬の食材を使った「季節料理」や「郷土料理」「行事献立」「新料理」など特色のある料理を毎月の「こんだて表」でお知らせします。

毎月、アレルギーの卵除去(調理の最終段階で入れる卵を除く)対応料理に下線表示をしてお知らせします。

裏面の「学校給食だより」には、食育に関する内容などを掲載しますのでご覧ください。

『はし』を毎日持ってきてみましょう

「はし」で食べるのがふさわしい料理については、「はし」で食べるようにしています。ご家庭でも「正しいはしの持ち方」ができますようご指導ください。

正しい『はし』の持ち方

*使う指は4本です。休んでいるのは小指だけです。

上のはしはうごかはし

下のはしはうごかないはし

えんぴつを持つかたちです。中指の第一関節とつめの間の横に当てて、親指と人差し指でやわらかくはさむようにして持ちます。

中央よりやや上の方を持ちます。

親指は人差し指の間にはさみ、先のほうは、薬指のつめのすぐ下の横に固定します。

4月目標 給食のやくそくを守ろう

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

青ねぎ・キャベツ・こまつな・ほうれんそうは、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。