

神戸市教育委員会
(公財)神戸市スポーツ教育協会

日・曜日	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)
	☆郷土料理(兵庫県)		☆郷土料理(兵庫県)			
こんだて	ごはん つくだに(兵庫のり) あじのたつたあげ ☆もち麦めん	パン けい肉のチャウダー ゆで野菜(ブロッコリー)	☆たまごめし はたはたのからあげ ぶた肉のはりはりじる	パン タッカンジョン トツク	ごはん つくねのうまに ぶたじる	ごはん まぐろとひじきのもの 野菜のごまあえ
おかずの内容	□ つくだに(兵庫のり) 1袋(8)	冷凍鶏肉皮引 25	冷凍ゆでたまご 18	冷凍鶏肉 60	里芋れんこん鶏つくね 50	まぐろ油漬 30
	{ あじ 1切(50)	鶏レバー 8	竹輪 5	おろしにんにく 0.1	白ねぎ 12	ひじき 3
	しょうが 0.5	じゃがいも 40	にんじん 5	こいくちしょうゆ 1	砂糖 1	冷凍がんもどき(小) 25
	こいくちしょうゆ 2	にんじん 20	ごぼう 5	みりん 1	こいくちしょうゆ 1.5	にんじん 10
	料理酒 0.5	たまねぎ 30	砂糖 1.5	片栗粉 4.5	料理酒 1	たまねぎ 25
	片栗粉 5	冷凍グリーンピース 5	こいくちしょうゆ 2.5	小麦粉 1.5	削節 0.5	ひまわり油(いため用) 0.6
	なたね油(揚げ用) 3	ひまわり油(いため用) 0.6	料理酒 0.5	なたね油(揚げ用) 4	片栗粉 0.5	砂糖 2.5
	もちむぎめん 10	バター 1	はたはた 25	砂糖 0.8	じゃがいも 40	こいくちしょうゆ 3.5
	冷凍鶏肉皮引 20	牛乳 20ml	塩 0.1	こいくちしょうゆ 3	にんじん 20	削節 1
	料理酒 0.5	ホワイトソース 20	米粉 2.5	酢 1.2	ごぼう 15	こまつな 25
	油揚げ 5	チキンブイヨン(濃縮) 3	なたね油(揚げ用) 1.5	コチジャン 1	青ねぎ 3	はくさい 35
	にんじん 10	料理ワイン 2	冷凍豚肉 15	トック 20	白ごま 1	白ごま 1
	はくさい 35	塩 0.5	冷凍豚肉 15	冷凍牛肉ひき肉 10	こまつな 25	
	だいこん 15	料理ワイン 2	木綿豆腐 30	冷凍液卵 15	はくさい 35	
	青ねぎ 3	塩 0.5	油揚げ 3	にんじん 10	赤みそ 11	
	こいくちしょうゆ 0.5	こしょう 0.02	しょうが 0.3	ただの水煮 10	削節 2	
	うすくちしょうゆ 3	冷凍ブロッコリー 40	みずな 20	青ねぎ 3		
	塩 0.4	柑橘ドレッシング 1袋(10)	にんじん 10	ボーカブイヨン 8		
	削節 2		しょうが 0.3	うすくちしょうゆ 3		
			料理酒 1	塩 0.5		
			塩 0.1	こしょう 0.01		
			削節 2			

中学年一食あたり
平均栄養量

エネルギー
626kcal

たんぱく質
25.1g

カルシウム
314 mg

鉄
2.3 mg

ビタミンA
297 μg

ビタミンB₁
0.34 mg

ビタミンB₂
0.49 mg

ビタミンC
22 mg

食物繊維
3.5g

食塩相当量
2.3g

脂肪エネルギー比
29%

アドウィンダー展示のお知らせ

12月28日(水)～1月30日(月)まで
学校給食週間にちなんで「神戸の
学校給食」というテーマでアド
ウィンダーに展示します。ぜひご覧
ください。

The map shows the route from Sanjika City Office to the exhibition venue. It includes landmarks like Sanjika City Office, City Office 2nd Building General Entrance, and the direction towards Higashiyama Park.

下線表示は「卵除去対応料理」です。

