平成30年4月こんだて表 (4地区)

にんじん

たまねぎ

30

0.4

2

0.3

1袋(30)

冷凍グリーンピース

ホワイトソース

ウスターソース

料理ワイン

こしょう

/ いりだいず

白ごま

砂糖

しみりん

しらす干し

こいくちしょうゆ

トマトケチャップ

ひまわり油(いため用)

10

45

5

0.6

13

9

3.5

0.3

0.02

10

4

◆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

	十八30十4万	C / 0 / C	(4)		▼ こはんはか	中广巾内连个	(公則)神尸	巾スポーツ教育協会
日・曜日	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)
こんだて	パ ン にこみハンバーグ チンゲンサイのスープ	ご は ん 牛肉のうまに 田 作 り 風	ご は ん ふりかけ(さかな) 京 風 う ま に こまつなのにびたし	パ ン クリームシチュー 素し野菜(ブロッコリー)	発芽玄米入りごはん ぶた肉のやな川風 くきわかめのにもの りんごゼリー	パ ン いちごジャム けい肉のこはくあげ 野菜ソテー	ご は ん マーボーどうふ あげぎょうざ(ひじき)	ご は ん 焼 鳥 風 に み そ し る
おかずの内容	チキンハンバーグ 13(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 20 木綿豆腐 25 にんじん 15 ひまわり油(いため用) 0.2 ボークブイヨン 8 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	冷凍牛肉 35 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 40 白ねぎ 10 角こんにゃく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 6 料理酒 2 煮干し 9 なたね油(揚げ用) 0.5 白ごま 0.5 (砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1	 (ふりかけ 1袋(2.5) (冷凍豚肉 25 だいず水煮 25 冷凍がんもどき 15 ひじた 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 1 塩 0.2 削節 1 こまつな 20 竹輪 10 キャベツ 30 砂糖 10 マントベッツ 30 砂糖 10 マントベッツ 30 砂糖 2 削節 1 	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 冷凍プロッコリー 40 青じそドレッシング 1袋(8)	冷凍豚肉 30 冷凍液卵 30 ごほう 25 にんじん 15 冷凍さやいんげん 5 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 しらす干し 5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 くりんごゼリー 1コ(80)	 いちごジャム 1袋(10) 冷凍鶏肉 2口(60) しょうが 0.6 こいくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 片栗粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 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 0.5 ひまわり油(いため用) 0.3 ごま油 0.3 ボークブイヨン 5 合わせみそ 6 砂糖 2	冷凍鶏内 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 油揚げ 3 じゃがいも 20 こまつな 15 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2
日・曜日	25日(水)	26日(木)	27日(金)	中学年一食あたり		7		
こんだて	ご は ん ビーフカレー カリフラワーのソテー 冷凍牛肉 35 じゃがいも 50	季節 献立 ごはん ん さわらのたつたあげ たん 花見だんご ご (さわらしょうが 0.5 1切(50) しょうが 0.5	小型パン スパゲティミートソース カミカミビーンズ / スパゲティ 22 冷凍牛肉ひき肉 30	平均栄養量	ジ 1年生は、4月のみ米	Eのスタートです Kの量を 1 人あたり 5 g 引を長めにとるなどして しています。		しの持ち方」ができま

- ② 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。

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。



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

2.4mg

ビタミンA

417µgRAE

ビタミンB₁

0.34mg

ビタミンB2

0.53mg

ビタミンC

27mg

食物繊維

3.8g

食塩相当量

2.2g

脂肪エネルギー比

検索

神戸市学校給食

放射性物質検査報告 2/27に検査しました「出しこんぶ」の結果は「検出せず」でした。ご安心ください。

キャベツ・青ねぎ・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそうは、神戸 市内産野菜・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。

4月目標 給食のやくそくを守ろう

こいくちしょうゆ

なたね油(揚げ用)

ひまわり油(いため用)

こいくちしょうゆ

たけのこ水煮

料理酒

片栗粉

わかめ

冷凍鶏肉

にんじん

砂糖

料理酒

削節

く三色だんご

0.6

2

15

40

0.1

にんじん

たまねぎ

カレールウ

ポークブイヨン

ウスターソース

冷凍カリフラワー

ひまわり油(いため用)

料理ワイン

ベーコン

塩

、こしょう

トマトケチャップ

おかず

の内容

冷凍グリーンピース

ひまわり油(いため用)