## 平成30年4月 こんだて表 (ヤンターA地区) ◆牛乳は毎日つきます

神戸市教育委員会 (分財)神百亩スポーツ教育協会

	1 000 平 4 /1	C 70 7C	(1)	79 一A地区)	~ C 10/0101		(公則)作戶	川 ス 小 ー ノ 教 目 励 云
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 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 焼 鳥 み そ し る	パ ン クリームシチュー ゆで野菜(ブロッコリー)	季節献立ごはんんさわらのたつたあげ若竹に花見だんご	小 型 パ ン スパゲティミートソース カミカミビーンズ	ご は ん マーボーどうふ ぎょうざ(ひじき)	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
おかずの内容	(チキンハンバーグ 1コ(60) ひまわり油(いため用) 0.4 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 グラスターソース 3 グラスターソース 3 グラスターソース 3 グラスターソース 3 グラスターソース 3 では、10 たまね豆腐 25 にんじん 10 たまねらでは、10 たまねり油(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   冷凍牛肉   35   冷凍牛肉   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	冷凍鶏肉 60	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   青じそドレッシング 1袋(8)	さわら	冷凍スパゲティ 1袋(55)   冷凍スパゲティ 1袋(55)   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   いりだいず 10   しらす干し 4   白ごま 1     砂糖 1	冷凍豆腐	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)
日・曜日	25日(水)	26日(木)	27日(金)	中学年一食あたり				
こんだて	ご は ん ビーフカレー 焼野菜(カリフラワー)	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 いちごジャム けい肉のこはくあげ ス - プ に	平均栄養量	80	のスタートです の量を 1 人あたり 5 g 対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。

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。



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

カルシウム

320mg

2.4mg

ビタミンA

421μgRAE

ビタミンB<sub>1</sub>

0.33mg

ビタミンB2

0.53mg

ビタミンC

27mg

食物繊維

3.8g

食塩相当量

2.3g

脂肪エネルギー比

30%

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

35

50

20

3

0.6

40

15

0.4

0.1

冷凍牛肉

じゃがいも

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

こしょう

塩

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)

くふりかけ

ひじき

料理酒

塩

削節

竹輪

砂糖

削節

こまつな

キャベツ

にんじん

冷凍豚肉

だいず水煮

冷凍がんもどき(小)

冷凍さやいんげん

こいくちしょうゆ

こいくちしょうゆ

ひまわり油(いため用)

1袋(2.5)

25

15

20

0.6

0.2

10

30

0.7

2

くいちごジャム

/ 冷凍鶏肉

料理酒

片栗粉

まぐろ油漬

にんじん

キャベツ

たまねぎ

米粉

しょうが

こいくちしょうゆ

なたね油(揚げ用)

冷凍ホールコーン

ポークブイヨン

料理ワイン

塩

しこしょう

ひまわり油(いため用)

1袋(10)

27(60)

0.6

3

0.5

4.5

1.5

4

10

20

50

20

5

5

2

0.5

0.02

0.6