② 令和 2 年 3 月 こ ん だ て 表 (1・3地区) **◇牛乳は毎日つきます** 神 戸 市 教 育 委 員 会 **◇ごはんは神戸市内産米です** (一財) 神戸市学校給食会

| T *** | | | | | | | | | |
|--------|--|--|--|---|---|--|--|--|--|
| 日・曜日 | 2日(月) | 3日(火) | 4日(水) | 5日(木) | 6日(金) | 9日(月) | 10日(火) | 11日(水) | 12日(木) |
| | | ひなまつり献立 | | | | 卒業・進級お祝い献立 | | | |
| こんだて | ご は ん | パン | ちらしずし | パン | ご は ん | 赤飯 | 小型パニ | ご は ん | パン |
| 27072 | 焼 鳥 風 に | │ かぼちゃコロッケ │ 野 菜 ス ー プ | れんこんのたつたあげ | スライスチーズ にこみハンバーグ | ぶた肉のかわりあげ | ますのからあげ こまつなとたくあんのいためもの | 焼そり | ば ビーフカレー | マカロニのトマトに |
| | み そ し る | ひなあられ | 赤 だ し | 野菜ソテー | フォーガー | <u>すましじる</u> | カリフラワーのあまずづ | け 蒸し野菜(ブロッコリー) | だいずとにぼしのいそあえ |
| おかずの内容 | 冷凍鶏肉皮付 60 鶏レパー 13 白ねぎ 12 しょうが 0.3 びまり油(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 だいこん 25 木綿豆腐 25 チンゲンサイ 20 にんじん 10 たまねぎ 20 合わせみそ 12 削節 2 | 「かばちゃコロッケ 1 コ (50) なたね油(揚げ用) 5 | (凍り豆腐 3 Loらす干し 3 Loらす干し 3 Loんじん 7 冷凍さやいんげん 3 干ししいたけ 0.3 砂糖 1 Loいくちしょうゆ 2 削節 0.5 きざみのり 1 袋(0.6) でれんこたしょうゆ 3 ムウム・水煮 30 Loいくちしょうゆ 3 小手変粉 2 小麦粉 2 小麦粉 1 なたね。 は間間 30 木綿豆腐 30 冷凍えのきたけ 10 みつば 3 八丁みそ 6 合わせみそ 6 削節 2 | □ スライスチーズ 1 枚(20) 「チキンハンバーグ 1 □(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 | (つき で | □ ごま塩 1 数(0.8) 「ます 1 切(50) ・・・・塩 0.4 ・・・こによう 0.01 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 下内 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | 5 たまねぎ 40 冷凍グリンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 カレールウ 12 ボークブイヨン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 冷凍プロッコリー 40 | マカロニ 7 冷凍豚肉 30 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍グリンピース 7 ひまわり油(いため用) 0.6 ボークブイヨン 5 砂糖 0.5 ホールトマト 20 トマトケチキップ 5 ウスターソース 3 料理ワイン 2 塩 0.3 いりだいず 8 煮干し 6 白ごさ 0.1 砂糖 2 |
| | | | | | | | | | |
| 日・曜日 | 13日(金) | 16日(月) | 17日(火) | 18日(水) | 19日(木) | £ 500 | ©a | | 中学年一食あたり 平均栄養量 |
| 日・曜日 | 13日(金) | 16日(月) | 17日(火) | 18日(水) | 19日(木) 卒業・進級お祝い献立 | € | | 3 日 3 日は | 平均栄養量 エネルギー |
| | ごはん | 16日(月) | 17日(火) パ ン | 18日(水) | 卒業・進級お祝い献立 にんじんパン | a | | 3月3日は | 平均栄養量 <u>エネルギー</u> 653kcal |
| 日・曜日 | i d h | | | | 卒業・進級お祝い献立 にんじんパン フライドチキン | 卒業・追 | | 3月3日は ひなぎつりが | 平均栄養量 エネルギー 653kcal たんぱく質エネルギー比 16.5% |
| | ご は ん ふりかけ(わかめウエット) い か の 天 ぷ ら け ん ち ん じ る | ご は ん 親 子 に ひじきのにもの | パ ン 牛肉のウエスタン風 ポパイソテー | ご は ん けい肉のピリからに 豆 と ん じ る | 卒業・進級お祝い献立 にんじんパン フライドチキン 野菜のポタージュ みかんゼリー | a | 級 :う | WEED TO | 平均栄養量 エネルギー 653kcal たんぱく質エネルギー比 16.5% 脂肪エネルギー比 29.4% |
| | ご は ん ふりかけ(わかめウエット) い か の 天 ぷ ら | ご は ん 親 子 に | パン | ご は ん けい肉のピリからに | 卒業・進級お祝い献立 にんじんパンフライドチキン野菜のポタージュみかんゼリー (**冷凍鶏肉皮引 1 コ(60) | 卒業・追 | 総 | | 平均栄養量 エネルギー 653kcal たんぱく質エネルギー比 16.5% 脂肪エネルギー比 |
| | ご は ん ふりかけ(わかめウエット) い か の 天 ぷ ら け ん ち ん じ る しふりかけ 1 袋(2.5) | ご は ん 親 子 に ひじきのにもの 『冷凍鶏肉皮付 30 | パ ン 牛肉のウエスタン風 ポパイソテー 冷凍牛肉 40 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 | ご は んけい肉のピリからに 豆 と ん じ る 命凍鶏肉皮付 60 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4 | 卒業・進級お祝い献立 にんじんパン フライドチキン 野菜のポタージュ みかんゼリー (冷凍鶏肉皮引 1 1 1 (60) | 卒業・道 おめでと | 総 | ひなぼうり か 女の子のすこやかな成長 | 平均栄養量 エネルギー 653kcal たんぱく質エネルギー比 16.5% 脂肪エネルギー比 29.4% カルシウム 319 mg マグネシウム |
| | ご は ん ふりかけ (わかめウエット) い か の 天 ぷ ら け ん ち ん じ る こ ふりかけ 1 袋 (2.5) 「 冷凍いか 1 切 (40) 「 小麦粉 1 「 冷凍液卵 4 「 小麦粉 10 | ご は ん 親 子 に ひじきのにもの 冷凍鶏肉皮付 30 料理酒 0.75 冷凍液卵 30 じゃがいも 50 にんじん 15 | パ ン 牛肉のウエスタン風 ポ パ イ ソ テ ー (冷凍牛肉 40 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片栗粉 4 | ご は んけい肉のピリからに 豆 と ん じ る | 卒業・進級お祝い献立 にんじんパンフライドチキン野菜のポタージュみかんゼリー (冷凍鶏肉皮引 1 3 (60) しょうが 0.4 おろしにんにく 0.1 | 会 卒業・追 おめでと ^{今の学年で過ごす} | 連級 :う 最後の月 を | 女の子のすこやかな成長 祈る節句の行事です。 | 平均栄養量 エネルギー 653kcal たんぱく質エネルギー比 16.5% 脂肪エネルギー比 29.4% カルシウム 319 mg マグネシウム 90 mg 鉄 |
| | ご は ん ふりかけ (わかめウエット) い か の 天 ぷ ら け ん ち ん じ る □ ふりかけ 1 袋 (2.5) (冷凍いか 1 切 (40) 小夫粉 1 冷凍液卵 4 小麦粉 10 塩 0.3 なたね油(揚げ用) 6 | ご は ん 親 子 に ひじきのにもの (冷凍鶏肉皮付 30) 料理酒 0.75 冷凍液卵 30 じゃがいも 50 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリンピース 5 | パ ン 牛肉のウエスタン風 ポパイソテー 冷凍牛肉 40 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 | ご は んけい肉のピリからに 豆 と ん じ る 冷凍鶏肉皮付 60 しょうが 0.4 ひまり油(いため用) 0.4 | 卒業・進級お祝い献立 にんじんパンフライドチキン野菜のポタージュみかんゼリー (冷凍鶏肉皮引 1 コ(60) しょうが 0.4 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 2 砂糖 0.15 塩塩 0.15 こしょう 0.02 | 本業・道 おめでと 今の学年で過ごすっ になりました。 | 連級 :う 最後の月 を | 女の子のすこやかな成長 ・祈る節句の行事です。 ひなまつりに欠かせない | 平均栄養量 エネルギー 653kcal たんぱく質エネルギー比 16.5% 脂肪エネルギー比 29.4% カルシウム 319 mg マグネシウム 90 mg 鉄 2.4 mg |
| こんだて | ご は ん ふりかけ (わかめウエット) い か の 天 ぷ ら け ん ち ん じ る こ ふりかけ 1 袋 (2.5) (冷凍いか 1 切 (40) 小麦粉 1 (冷凍液卵 4 小麦粉 10 塩 0.3 なたね油(揚げ用) 6 (冷凍塊剤肉皮引 15 木綿豆腐 30 | ご は ん 親 子 に ひじきのにもの ** 冷凍鶏肉皮付 30 にゃがいも 50 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍ゲリンピース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 | パ ン 牛肉のウエスタン風 ポ パ イ ソ テ ー (冷凍牛肉 40 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5 | ご は んけい肉のピリからに 豆 と ん じ る | | 本業・追 おめでと 今の学年で過ごす。 になりました。 この1年間の給館 | を を を を | 女の子のすこやかな成長 がる節句の行事です。 ひなまつりに欠かせない べ物はいろいろあります。 | 平均栄養量 エネルギー 653kcal たんぱく質エネルギー比 16.5% 脂肪エネルギー比 29.4% カルシウム 319 mg マグネシウム 90 mg 鉄 2.4 mg ビタミンA 376 μgRAE |
| こんだて | ご は ん ふりかけ (わかめウエット) い か の 天 ぷ ら け ん ち ん じ る □ ふりかけ 1 袋 (2.5) (冷凍いか 1 切 (40) 小麦粉 1 冷凍液卵 4 小麦粉 10 塩 0.3 なた4油(棚げ用) 6 冷凍鶏肉皮引 15 | ご は ん 親 子 に ひじきのにもの | パ ン 牛肉のウエスタン風 ポ パ イ ソ テ ー ・ 冷凍牛肉 40 しょうが 0.3 こいべちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片 乗船 4 なたね油(揚げ用) 2.5 じゃがいも 60 なたね油(揚げ用) 2 にんじん 20 冷凍グリンピース 5 | ご は んけい肉のピリからに 豆 と ん じ る 命凍鶏肉皮付 60 しょうが 0.4 ひまり油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 トウバンジャン 0.07 料理酒 2 片栗粉 0.4 だいず 10 豚肉 10 | 卒業・進級お祝い献立 にんじんパンフライドチキン野菜のポタージュみかんゼリー (冷凍鶏肉皮引 1 コ(60) しょうが 0.4 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 2 砂糖 0.15 塩塩 0.15 こしょう 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 じゃかいも 30 にんじん 5 | 中業・進 おめでと 今の学年で過ごす。 になりました。 この1年間の給き 返ってみましょう。 給食の約束を守っ。 給食時間を過ごすこ | | 女の子のすこやかな成長 がる節句の行事です。 ひなまつりに欠かせない べ物はいろいろあります。 給食では、ひなまつり献 | 平均栄養量 エネルギー 653kcal たんぱく質エネルギー比 16.5% 脂肪エネルギー比 29.4% カルシウム 319 mg マグネシウム 90 mg 鉄 2.4 mg |
| こんだて | ご は ん ふりかけ (わかめウエット) い か の 天 ぷ ら け ん ち ん じ る こふりかけ 1 袋 (2.5) 「冷凍いか 1 切 (40) 小麦粉 10 塩 0.3 なたな漁(揚げ用) 6 冷凍鶏肉皮引 15 木縄豆腐 30 油揚げ 3 | ご は ん 親 子 に ひじきのにもの | パ ン 牛肉のウエスタン風 ポ パ イ ソ テ ー (冷凍牛肉 40 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5 じゃがいも 60 なたね油(揚げ用) 2 にんじん 20 冷凍グリンピース 5 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 | ご は んけい肉のピリからに 豆 と ん じ る | マ業・進級お祝い献立 にんじんパンフライドチキン野菜のポタージュみかんゼリー (冷凍鶏肉皮引 1 コ(60) しょうが 0.4 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 2 砂糖 0.15 塩 0.15 こしょう 1.5 こしょう 6 なたね油(揚げ用) 4 じゃがいも 30 にんじん 5 たまねぎ 30 白いんげんまめビューレ 15 | 中業・進 おめでと 今の学年で過ごす。 になりました。 この1年間の給館 返ってみましょう。 給食の約束を守っ。 給食時間を過ごすこれたでしょうか。 | を を を を を を を を | 女の子のすこやかな成長 祈る節句の行事です。 ひなまつりに欠かせない べ物はいろいろあります。 給食では、ひなまつり献 | 平均栄養量 エネルギー 653kcal たんぱく質エネルギー比 16.5% 脂肪エネルギー比 29.4% カルシウム 319 mg マグネシウム 90 mg 失 2.4 mg ビタミンA 376 μgRAE ビタミンB1 0.40 mg |
| こんだて | ご は ん ふりかけ (わかめウエット) い か の 天 ぷ ら け ん ち ん じ る こ ふりかけ 1 袋 (2.5) 「冷凍いか 1 切 (40) 小麦粉 1 ・冷凍液卵 4 ・小麦粉 10 塩 0.3 なた油(揚げ用) 6 「冷凍鶏肉皮引 15 木綿豆腐 30 油揚げ 3 じゃがいも 20 にんじん 10 ごぼう 10 青ねぎ 3 | プ は ん 親 子 に ひじきのにもの | パ ン 牛肉のウエスタン風 ポ パ イ ソ テ ー (冷凍牛肉 40 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5 じゃがいも 60 なたね油(揚げ用) 2 にんじん 20 冷凍グリンピース 5 砂糖 0.5 | ご は ん けい肉のピリからに 豆 と ん じ る 「冷凍鶏肉皮付 60 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 トウバンジャン 0.07 料理酒 2 片理粉 0.4 だいず 10 豚肉 10 油揚げ 4 | 空業・進級お祝い献立 | 今業・進 おめでと 今の学年で過ごす。 になりました。 この1年間の給託 返ってみましょう。 給食の約束を守つ。 給食時間を過ごすこ。 たでしょうか。 今月は、みなさん | 連級 最後の月 を かり で楽しい とができ の卒業・ | 女の子のすこやかな成長 がる節句の行事です。 ひなまつりに欠かせない べ物はいろいろあります。 給食では、ひなまつり献 として「ちらしずし」、 月3日 (火) には「ひな | 平均栄養量 エネルギー 653kcal たんぱく質エネルギー比 16.5% 脂肪エネルギー比 29.4% カルシウム 319 mg マグネシウム 90 mg 鉄 2.4 mg ビタミンA 376 μgRAE ビタミンB1 0.40 mg ビタミンB2 0.53 mg |
| こんだて | ご は ん ふりかけ (わかめウエット) い か の 天 ぷ ら け ん ち ん じ る こ ふりかけ 1 袋 (2.5) 「 冷凍いか 1 切 (40) ・ 小麦粉 10 ・ 塩 か表粉 10 ・ 塩 0.3 ・ なね油(棚げ用) 6 ・ 冷凍鶏肉皮引 15 ・ 木綿豆腐 30 ・ 油揚げ 3 ・ じゃがいも 20 ・ にんじん 10 ・ ごぼう 10 ・ 青ねぎ 3 ・ 干ししいたけ 0.3 ・ ひまわり油(いため用) 0.6 | プ は ん 親 子 に ひじきのにもの (| パ ン 牛肉のウエスタン風 ポ パ イ ソ テ ー | ご は ん けい肉のピリからに 豆 と ん じ る | マ業・進級お祝い献立 にんじんパンフライドチキン野菜のポタージュみかんゼリー (冷凍鶏肉皮引 1 コ(60) しょうが 0.4 おみしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 2 砂糖 0.15 こしょう 1.5 こしょう 6 なたね油(揚げ用) 4 じゃがいも 30 にんじん 5 たまねぎ 30 白いんげんまめピューレ 15 パセリ 0.5 ひまりり油(いため用) 0.4 豆乳 20ml ボークブイヨン 10 | 中業・進 おめでと 今の学年で過ごす。 になりました。 この1年間の給貨 返ってみましょう。 給食時間を過ごすこれでしょうか。 今月は、みなさん 進級をお祝いする献 | 生級 :う 最後の月 を | 女の子のすこやかな成長 がる節句の行事です。 ひなまつりに欠かせない べ物はいろいろあります。 給食では、ひなまつり献 として「ちらしずし」、 月3日 (火) には「ひな | 平均栄養量 エネルギー 653kcal たんぱく質エネルギー比 16.5% 脂肪エネルギー比 29.4% カルシウム 319 mg マグネシウム 90 mg 鉄 2.4 mg ビタミンA 376 μgRAE ビタミンB1 0.40 mg ビタミンB2 0.53 mg ビタミンC 28 mg |
| こんだて | ご は ん ふりかけ (わかめウエット) い か の 天 ぷ ら け ん ち ん じ る こふりかけ 1 袋 (2.5) (冷凍いか 1 切 (40) 小 次凍液卵 4 小 次表粉 10 塩 0.3 なたね油(揚げ用) 6 / 冷凍鶏肉皮引 15 木綿豆腐 30 油揚げ 3 に歩がいも 20 にんじん 10 ごぼう 10 青ねぎ 3 干ししいたけ 0.3 ひまわり油(いため用) 0.6 うすくちしょうゆ 5 料理酒 1 | プ は ん 親 子 に ひじきのにもの (冷凍鶏肉皮付 30 にをがいも 50 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍がリンピース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 削節 1 ひじき 4 冷凍豚肉糸切 10 にんじん 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 | パ ン 牛肉のウエスタン風 ポ パ イ ソ テ ー | ご は ん けい肉のピリからに 豆 と ん じ る | マ業・進級お祝い献立 にんじんパンフライドチキン野菜のポタージュみかんぜリー (これが、 | 今業・進 おめでと 今の学年で過ごす。 になりました。 この1年間の給託 返ってみましょう。 給食の約束を守つ。 給食時間を過ごすこ。 たでしょうか。 今月は、みなさん | 連級 最後の月 を かり で楽しい とができ の卒業・ | 女の子のすこやかな成長 がる節句の行事です。 ひなまつりに欠かせない べ物はいろいろあります。 給食では、ひなまつり献 として「ちらしずし」、 月3日 (火) には「ひな | 平均栄養量 エネルギー 653kcal たんぱく質エネルギー比 16.5% 脂肪エネルギー比 29.4% カルシウム 319 mg マグネシウム 90 mg 鉄 2.4 mg ビタミン A 376 μgRAE ビタミン B 0.40 mg ビタミン B 0.53 mg ビタミン C 28 mg 食物繊維 3.9g |
| こんだて | ご は ん ふりかけ (わかめウエット) い か の 天 ぷ ら け ん ち ん じ る こ ふりかけ 1 袋 (2.5) (冷凍いか 1 切 (40) 小 小麦粉 10 塩 小麦粉 10 塩 0.3 なた神識内皮引 15 木綿豆腐 30 油揚げ 3 じゃかいも 20 にんじん 10 ごほう 10 青ねぎ 10 青ねぎ 3 干ししいたけ 0.3 ひまわり油(いため用) 0.6 うすくちしょうゆ 5 | プ は ん 親 子 に ひじきのにもの (| パ ン 牛肉のウエスタン風 ポ パ イ ソ テ ー ・ 冷凍牛肉 40 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理調 0.5 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5 じゃがいも 60 なたね油(揚げ用) 2 にんじん つの でまかりが 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 冷凍ほうれんそう 35 冷凍ホールコーン 5 ひまわり油(いため用) 0.1 | ご は ん けい肉のピリからに 豆 と ん じ る | マ業・進級お祝い献立 | 中業・進 おめでと 今の学年で過ごす。 になりました。 この1年間の給貨 返ってみましょう。 給食時間を過ごすこれでしょうか。 今月は、みなさん 進級をお祝いする献 | 連級 最後の月 を かり で楽しい とができ の卒業・ | 女の子のすこやかな成長 がる節句の行事です。 ひなまつりに欠かせない べ物はいろいろあります。 給食では、ひなまつり献 として「ちらしずし」、 月3日 (火) には「ひな | 平均栄養量 エネルギー 653kcal たんぱく質エネルギー比 16.5% 脂肪エネルギー比 29.4% カルシウム 319 mg マグネシウム 90 mg 鉄 2.4 mg ビタミンA 376 μgRAE ビタミン B 1 0.40 mg ビタミン B 2 0.53 mg ビタミン C 28 mg 食物繊維 |

3月目標 1年間の給食をふり返ってみよう

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

放射性物質検査報告 1/8に検査しました 「牛乳」の結果は「検出せず」でした。ご安心くだ

キャベツ・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。