

# 平成31年4月 こんだて表 (センターB地区)

◆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  
(一財)神戸市学校給食会

日・曜日	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)
こんだて	パ ン 焼 ハ ン バ ー グ ス ー プ に	ご は ん マ ー ボ ー ど う ふ あ げ ぎ ょう ざ (ひ じ き) ア ッ プ ル ゼ リ ー	ご は ん ビ ー フ カ レ ー カ リ フ ラ ワ ー の ス ー プ に	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	は つ が げ ん まい 発 芽 玄 米 入 り ご は ん 京 風 う ま に たま ね ぎ 天 の に び た し	パ ン ク リ ー ム シ チ ュー ゆ で 野 菜 (ブ ロ ッ コ リ ー)	ご は ん け い 肉 の う ま に 田 作 り 風	季 節 献 立 ご は ん さ わ ら の た つ た あ げ 若 竹 に 花 見 だ ん ご
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 まぐろ野菜スープ煮 15 にんじん 20 キャベツ 50 たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 5 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークパイオン 10 料理ワイン 2 塩 0.5 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 5 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.3 ごま油 0.3 ポークパイオン 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 ひじき入りぎょうざ 2コ(36) なたね油(揚げ用) 1.5 アップルゼリー 1コ(60)	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 ポークパイオン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 冷凍カリフラワー 40 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.2 ポークパイオン 5 塩 0.4 こしょう 0.01	いちごジャム 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 木綿豆腐 25 にんじん 10 たまねぎ 15 ひまわり油(いため用) 0.2 ポークパイオン 8 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	冷凍豚肉 25 だいた水煮 25 冷凍がんもどき(小) 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 淡路たまねぎ天 20 冷凍ほうれんそう 10 キャベツ 40 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 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 キャベツ 20 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10ml ホホワイトソース 30 チキンパイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 削節 1 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 40 生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにゃく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 2 削節 1 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	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 三色だんご 1袋(30)

日・曜日	24日(水)	25日(木)	26日(金)
こんだて	ご は ん ふ り か け (お か か) ぶ た 肉 の や な 川 風 切 干 し だ い こ ん の う ま に	ご は ん 焼 み そ し る	小 型 パ ン ス パ ゲ ティ ミ ー ト ソ ー ス カ ミ カ ミ ビ ー ン ズ
おかず の 内 容	ふりかけ 1袋(2) 冷凍豚肉 30 冷凍液卵 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 切干しだいこん 6 油揚げ 5 にんじん 5 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 0.5 塩 0.1 削節 0.5	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 じゃがいも 25 こまつな 15 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	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 こいくちしょうゆ 1 みりん 1

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。

※ 学校給食実施基準の一部改正について（平成30年7月31日 30分科初第643号）に基づき平成31年4月から改正後の文部科学省基準を使用します。

『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」ができれば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。

上のはしはうごくはし  
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さ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  
下のはしはうごかないはし  
親指と人差し指の間にさみ、先のはしは、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

キャベツ・青ねぎ・チンゲンサイ・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。