




令和2年3月 こんだて表 (4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	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)
こんだて		ひなまつり献立							
	ちらしずし れんこんのたつたあげ 赤だし	ごはん 親子に ひじきのものに ひなあられ	パン かぼちゃコロッケ 野菜スープ	ごはん けい肉のピリからに 豆とんじる	パン 牛肉のウエスタン風 ポパイソテー	ごはん ぶた肉のかわりあげ フォーガー	ごはん 焼鳥風に みそしる	パン マカロニのトマトに だいずとにぼしのいそあえ	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
	凍り豆腐 3 しらす干し 3 にんじん 7 冷凍さやいんげん 3 干しいたけ 0.3 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 削節 0.5 きざみのり 1袋(0.6) れんこん水煮 30 こいくちしょうゆ 3 みりん 3 片栗粉 2 小麦粉 1 たね油(揚げ用) 2 冷凍たら角切 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	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 冷凍グリーンピース 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 料理酒 0.5 削節 0.5 ひなあられ 1袋(13)	かぼちゃコロッケ 1コ(50) たね油(揚げ用) 5 カットベーコン 15 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.01	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 片栗粉 0.4 だいず 10 豚肉 10 油揚げ 4 冷凍さといも 20 にんじん 15 だいこん 20 青ねぎ 3 つきこんにやく 10 合わせみそ 12 みりん 2 削節 2	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 たね油(揚げ用) 2.5 じゃがいも 60 たね油(揚げ用) 2 にんじん 20 冷凍グリーンピース 5 砂糖 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 バター 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01	冷凍豚肉角切 50 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 片栗粉 5 たね油(揚げ用) 3 合わせみそ 3 砂糖 3 みりん 1 平めんビーフン 12 ホールトマト 20 片栗粉 0.8 だいこん 25 キヤベツ 25 青ねぎ 3 チキンブイヨン(濃縮) 6 砂糖 0.1 ニョクマム 4 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍鶏肉皮付 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 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 あおさ 0.1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1	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 冷凍グリーンピース 7 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 5 砂糖 0.5 ホールトマト 20 トマトケチャップ 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 白ごま 0.5 おおさ 0.1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1	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 たね油(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 干しいたけ 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 塩 0.2 削節 2

日・曜日	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	3月3日は ひなまつり		中学一年食あたり 平均栄養量
こんだて		卒業・進級お祝い献立			卒業・進級お祝い献立	卒業・進級 おめでとう		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%
	パン スライスチーズ にこみハンバーグ 野菜ソテー	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	ごはん ビーフカレー も 蒸し野菜(ブロッコリー)	小型パン 焼そば カリフラワーのあまづけ	赤飯 ますのからあげ こまつなとくあんのためもの すましじる			
おかず の内容	□ スライスチーズ 1枚(20) 〔 チキンハンバーグ 1コ(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 冷凍ホーローコン 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 0.02 片栗粉 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レ 15 パセリ 0.5 ひまわり油(いため用) 0.4 豆乳 20ml ポークブイオン 10 塩 1 こしょう 0.02 米粉 2 □ みかんゼリー 1コ(70)	〔 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 ポークブイオン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 〔 冷凍ブロッコリー 40 フレンチドレッシング 1袋(8)	〔 焼きそばめん 20 豚肉 30 冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベツ 55 たまねぎ 20 青ねぎ 5 ひまわり油(いため用) 0.6 ウスターソース 7 料理酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 〔 冷凍カリフラワー 40 砂糖 1 酢 1.5 塩 0.15 カレー粉 0.1	□ ごま塩 1袋(0.8) ます 1切(50) 塩 0.4 こしょう 0.01 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 こまつな 30 きざみたくあん 8 白ごま 0.7 ごま油 0.2 こいくちしょうゆ 0.2 〔 冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 冷凍液卵 25 白玉ふ 1.5 みつば 3 うすくちしょうゆ 3 塩 0.3 削節 1 出しこんぶ 0.5	女の子のすこやかな成長 を祈る節句の行事です。 ひなまつりに欠かせない 食べ物はいろいろあります。 給食では、ひなまつり献 立として「ちらしずし」、 3月3日(火)には「ひな あられ」があります。		
	今の学年で過ごす最後の月 になりました。 この1年間の給食をふり 返ってみましょう。 給食の約束を守って楽しい 給食時間を過ごすことができ たでしょうか。 今月は、みなさんの卒業・ 進級をお祝いする献立があり ます。							

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。ご安心ください。

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。