

神戸市教育委員会
(公財)神戸市スポーツ教育協会

日・曜日	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	中学年一食あたり 平均栄養量	アドウィンドー 展示の お知らせ
こんだて	ごはん ぶた肉入りにらたま みそしる ミニゼリー(アセロラ)	ごはん ビーフカレー も 蒸し野菜(カリフラワー)	☆郷土料理(兵庫県) ごはん あじのたつたあげ ☆黒豆 ☆ぼたんじる	パン マカロニのトマトに 野菜のドレッシングそえ	ごはん つくだに(兵庫のり) たらのみぞれかけ ぶた肉と野菜のスープ	ごはん まぐろとひじきのものに びたし	パン タッカンジョン トッ ク	エネルギー 641kcal たんぱく質 26.2g カルシウム 324mg 鉄 2.5mg ビタミンA 414μg ビタミンB ₁ 0.35mg ビタミンB ₂ 0.51mg ビタミンC 25mg 食物繊維 3.6g 食塩相当量 2.3g 脂肪エネルギー比 28.9%	
おかず の内容	冷凍豚肉 25 冷凍液卵 25 にら 15 干しいたけ 0.5 しょうが 0.2 ひまわり油(いため用) 0.4 料理酒 1.5 塩 0.3 こしょう 0.01 木綿豆腐 35 油揚げ 3 こまつな 15 たまねぎ 20 合わせみそ 12 削節 2 ＜アセロラゼリー(ミニ) 1コ(22)	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 ノンエッグドレッシング 1袋(8)	あじ 1切(40) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5 黒豆煮豆 15 しし肉 15 料理酒 1 さんしょう 0.01 油揚げ 3 にんじん 15 だいこん 25 ごぼう 10 青ねぎ 3 つきこんにゃく 7 合わせみそ 12 みりん 1 削節 2	マカロニ 7 冷凍牛肉 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 ポークパイオン 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 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 コールスロードレッシング 1袋(10)	つくだに 1袋(8) すけそうだら 1切(50) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 冷凍おろしだいこん 20 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍さやいんげん 5 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークパイオン 8 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 25 にんじん 10 たまねぎ 25 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3.5 削節 1 竹輪 10 冷凍ほうれんそう 10 はくさい 50 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1	冷凍鶏肉 60 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 1 みりん 1 片栗粉 4.5 小麦粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 3 酢 1.2 コチジャン 1 トック 20 冷凍牛肉ひき肉 10 冷凍液卵 15 にんじん 10 たけのこ水煮 10 青ねぎ 3 白ごま 1 おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用) 0.2 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.01		

12月29日(金)～1月
31日(水)まで学校給
食週間にちなんだ
「神戸の学校給食」
というテーマでアド
ウィンドに展示しま
す。ぜひご覧ください。

さんちから
市役所方面へ
進む

市役所
2号館
通用口

三宮
↑
さんちか
か通路
↓
東灘園地

アドウィンド

下線表示は「卵除去対応料理」です。