

平成31年3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	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)																					
こんだて	パ ン 牛肉のウエスタン風 焼野菜(ブロッコリー) ひ な あ ら れ	ひなまつり 献立	ご は ん	小 型 パ ン	ご は ん	パ ン	ご は ん	ご は ん																					
		ちらしずし れんこんのたつたあげ 赤 だ し	肉と野菜のうまに ひじきと油あげのにも	焼 そ ば	親 子 に	けい肉のチャウダー だいずとにぼしのいそあえ ミニゼリー(アップル)	ぶた肉のなんばんづけ み そ し る	まぐろとひじきのにも こまつなのにびたし																					
おかず の 内 容	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 冷凍ブロッコリー 40 ベーコン 5 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01 ガーリック 0.02 ひなあられ 1袋(13)	凍り豆腐 3 竹輪 5 しらす干し 3 にんじん 7 冷凍さやいんげん 3 干ししいたけ 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 なたね油(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 8 合わせみそ 4 削節 2	冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍さやいんげん 5 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 0.3 削節 1 ひじき 5 油揚げ 5 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	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 たまねぎ 30 キャベツ 55 たまねぎ 20 青ねぎ 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 青ねぎ 5 ひまわり油(いため用) 0.6 ウスターソース 5 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	冷凍鶏肉 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 ひまわり油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 20ml ホワイトソース 20 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 いりだいず 8 煮干し 6 白ごま 0.5 あおさ 0.1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 アップルゼリー(ミニ) 1コ(23)	冷凍豚肉 50 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 にんじん 6 たまねぎ 15 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 酢 5 一味とうがらし 0.01 木綿豆腐 35 チンゲンサイ 20 にんじん 15 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき(小) 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 こまつな 20 竹輪 10 キャベツ 30 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1																						
								日・曜日	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	中学年一食あたり 平均栄養量															
こんだて	パ ン スライスチーズ 焼ハンバーグ 春雨スープ	ご は ん	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	赤 飯	ご は ん	<div>卒業・進級 おめでとう</div> <div>3月3日は ひなまつり</div> <div>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1日(金)には「ひなあられ」があります。 </div> <div>中学年一食あたり 平均栄養量</div> <table><tr><td>エネルギー</td><td>647kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>26.5g</td></tr><tr><td>カルシウム</td><td>319mg</td></tr><tr><td>鉄</td><td>2.3mg</td></tr><tr><td>ビタミンA</td><td>341μgRAE</td></tr><tr><td>ビタミンB₁</td><td>0.38mg</td></tr><tr><td>ビタミンB₂</td><td>0.52mg</td></tr><tr><td>ビタミンC</td><td>29mg</td></tr><tr><td>食物繊維</td><td>4.0g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>脂肪エネルギー比</td><td>28.7%</td></tr></table>		エネルギー	647kcal	たんぱく質	26.5g	カルシウム	319mg	鉄	2.3mg	ビタミンA	341μgRAE	ビタミンB ₁	0.38mg	ビタミンB ₂	0.52mg	ビタミンC	29mg	食物繊維	4.0g	食塩相当量	2.3g	脂肪エネルギー比	28.7%
		エネルギー	647kcal																										
たんぱく質	26.5g																												
カルシウム	319mg																												
鉄	2.3mg																												
ビタミンA	341μgRAE																												
ビタミンB ₁	0.38mg																												
ビタミンB ₂	0.52mg																												
ビタミンC	29mg																												
食物繊維	4.0g																												
食塩相当量	2.3g																												
脂肪エネルギー比	28.7%																												
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) 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 はるさめ 10 豚肉 20 にんじん 15 ほうれんそう 10 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02	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 だいず 10 冷凍豚肉 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 ポークブイヨン 10 塩 1 こしょう 0.02 米粉 2 みかんゼリー 1コ(70)	あかう 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) 3.5 こまつな 30 きざみたくあん 8 白ごま 0.7 うすくちしょうゆ(ゆで用) 3 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	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 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 柑橘ドレッシング 1袋(10)																								

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

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、ことう旬菜・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。

3月目標 1年間の給食をふり返ってみよう

神戸市学校給食 検索