

神戸市教育委員会
(公財)神戸市スポーツ教育協会

日・曜日	25日(水)	26日(木)	27日(金)
こんだて	ごはん ビーフカレー カリフラワーのソテー	季節献立	小型パン
		さわらのたつたあげ 若竹に 花見だんご	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	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 ベーコン 15 冷凍カリフラワー 40 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01	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)	スパゲティ 22 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

学年一食あたり 平均栄養量
エネルギー 649kcal
たんぱく質 26.4g
カルシウム 320mg
鉄 2.4mg
ビタミンA 417μgRAE
ビタミンB ₁ 0.34mg
ビタミンB ₂ 0.53mg
ビタミンC 27mg
食物繊維 3.8g
食塩相当量 2.2g
脂肪エネルギー比 30%

新しい学年のスタートです

1年生は、4月のみ米の量を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。

『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」ができませう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わら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

親指と人差し指の間にはさみ、先のほうは、薬指のつめのすぐ下の横に固定します。

キャベツ・青ねぎ・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそうは、神戸市内産野菜・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。