

# 平成29年3月 こんだて表 (センター地区)

◆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  
(公財)神戸市スポーツ教育協会

日・曜日	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)																							
こんだて		ひなまつり献立				○ 新 料 理																										
	パ ン 焼ハンバーグ 野菜のポタージュ みかんゼリー	ち ら し ず し れんこんのたつたあげ さわにわん	パ ン けい肉のチャウダー 焼野菜(ブロッコリー)	ご は ん ぶた肉のしょうが焼 みそしる	ご は ん まぐろとひじきのものに 野菜のごまあえ	パ ン こまつなとベーコンのたまごいため おしむぎ 押麦と野菜のスープに	ご は ん あじのたつたあげ 五色きんぴら	パ ン だいず入りチキンカレー キャベツとコーンのソテー	ご は ん 肉と野菜のうまに 小魚のいそべあげ																							
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 チキンブイヨン(ストレート) 3 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 料理ワイン 0.5 じゃがいも 30 にんじん 5 たまねぎ 30 白いんげんまめピューレ 15 バセリ 0.5 ひまわり油(いため用) 0.4 豆乳 20ml ボークブイヨン 10 塩 1 こしょう 0.02 米粉 2 みかんゼリー 1コ(70)	凍豆腐 3 竹輪 5 しらす干し 3 にんじん 7 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 冷凍豚肉糸切 30 こまつな 10 じゃがいも 15 にんじん 10 ごぼう 10 えのきたけ 5 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 みりん 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40 にんじん 20 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 冷凍ブロッコリー 40 ベーコン 15 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01	冷凍豚肉 50 ひまわり油(いため用) 0.4 たまねぎ 10 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 料理酒 2 みりん 0.7 片栗粉 0.7 木綿豆腐 35 にんじん 10 だいこん 25 青ねぎ 3 わかめ 0.7 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 チンゲンサイ 10 にんじん 7 キャベツ 40 白ごま 2 中華ドレッシング 1袋(10)	こまつな 30 冷凍液卵 25 ベーコン 20 にんじん 10 しめじ 10 ひまわり油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 塩 0.2 こしょう 0.02 押麦 5 冷凍鶏肉皮引 25 じゃがいも 30 にんじん 10 キャベツ 30 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 3 ひまわり油(いため用) 0.6 チキンブイヨン(濃縮) 5 うすくちしょうゆ 3 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.02	あじ 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 豚肉 30 ごぼう 35 にんじん 20 干ししいたけ 0.5 つきこんにやく 10 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	冷凍鶏肉 30 だいず 15 じゃがいも 30 にんじん 20 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 カレールウ 8 チキンブイヨン(濃縮) 4 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 こしょう 0.01 キャベツ 30 冷凍ホールコーン 5 ひまわり油(いため用) 0.2 こいくちしょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01	冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 0.1 なたね油(揚げ用) 1.5																							
	日・曜日	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	21日(火)	3月3日は ひなまつり 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・れんこ んのたつたあげ・さわにわん」 があります。 				中学年一食あたり 平均栄養量 <table><tr><td>エネルギー</td><td>629kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>25.4g</td></tr><tr><td>カルシウム</td><td>305 mg</td></tr><tr><td>鉄</td><td>2.2 mg</td></tr><tr><td>ビタミンA</td><td>314 μg</td></tr><tr><td>ビタミンB<sub>1</sub></td><td>0.40 mg</td></tr><tr><td>ビタミンB<sub>2</sub></td><td>0.50 mg</td></tr><tr><td>ビタミンC</td><td>30 mg</td></tr><tr><td>食物繊維</td><td>4.0g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.4g</td></tr><tr><td>脂肪エネルギー比</td><td>30%</td></tr></table>	エネルギー	629kcal	たんぱく質	25.4g	カルシウム	305 mg	鉄	2.2 mg	ビタミンA	314 μg	ビタミンB <sub>1</sub>	0.40 mg	ビタミンB <sub>2</sub>	0.50 mg	ビタミンC	30 mg	食物繊維	4.0g	食塩相当量	2.4g	脂肪エネルギー比
エネルギー	629kcal																															
たんぱく質	25.4g																															
カルシウム	305 mg																															
鉄	2.2 mg																															
ビタミンA	314 μg																															
ビタミンB <sub>1</sub>	0.40 mg																															
ビタミンB <sub>2</sub>	0.50 mg																															
ビタミンC	30 mg																															
食物繊維	4.0g																															
食塩相当量	2.4g																															
脂肪エネルギー比	30%																															
こんだて	ご は ん けい肉のさっぱりに みそしる	小 型 パ ン 焼 そ ば カリフラワーのあまずかけ	赤 飯 あかうおのからあげ そえ野菜(こまつな) すましじる	パ ン 牛肉のウエスタン風 ゆで野菜(ブロッコリー)	ご は ん いかの天ぷら いもちスープ																											
	冷凍鶏肉 60 たまねぎ 30 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 酢 3 料理酒 1.5 冷凍こまつな 15 にんじん 10 キャベツ 25 たまねぎ 15 合わせみそ 12 削節 2	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 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	ごま塩 1袋(1) あかうお 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 ちらしかまぼ(梅) 10 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 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 和風ドレッシング 1袋(8)	冷凍いか 1切(40) 小麦粉 1 冷凍液卵 4 小麦粉 10 塩 0.3 なたね油(揚げ用) 6 じゃがもち 40 油揚げ 5 にんじん 10 だいこん 20 青ねぎ 3 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 みりん 0.5 塩 0.2 削節 2																											

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

検索

放射性物質検査報告 1/12~1/25に検査  
しました「牛乳・さつまいも・冷凍牛肉」の結果は  
いずれも「検出せず」でした。ご安心ください。

こまつな・キャベツは、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。