



令和3年1月 こんだて表 (1・3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 | 8日(金) | 12日(火) | 13日(水) | 14日(木) | 15日(金) | 18日(月) | 19日(火) | 20日(水) | 21日(木) |
|--------|---|--|--|---|---|--|--|--|--|
| こんだて | ☆郷土料理(兵庫県) ごはん 兵庫県産焼のり たいのからあげ ☆黒豆 ☆ぼたんじる | 小型パン ちゃんぼん ますのからあげ | 正月献立 ごはん ぞうに 田作り風 くりきんとん | パン けい肉のスパイシーに スープに みかかん | 発芽玄米入りごはん ちくぜんに いろいろひじき | ごはん つくだに(兵庫のり) ぶた肉入りにらたま みそしる | パン スライスチーズ あじのフライ 春雨スープ | ごはん いもに みずなのじゃこに ミニゼリー(アップル) | パン にこみハンバーグ ポテトスープ |
| おかずの内容 | <ul style="list-style-type: none"> 兵庫県産焼のり 1袋(1.5) 兵庫県産まい 2切(60) 塩 0.6 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 黒豆煮豆 15 しし肉スライス 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 | <ul style="list-style-type: none"> 中華めん 15 冷凍豚肉 15 冷凍えび 10 冷凍いか 10 料理酒 0.5 にんじん 10 キャベツ 30 たまねぎ 20 青ねぎ 3 冷凍ホールコーン 5 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 塩 0.5 ごしょう 0.02 ます 1切(40) 塩 0.3 ごしょう 0.01 片栗粉 3 みりん 1 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 | <ul style="list-style-type: none"> もち 30 冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 にんじん 10 冷凍ほうれんそう 10 だいこん 20 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 削節 1 出しこんぶ 0.5 煮干し 9 なたね油(揚げ用) 0.5 にんじん 20 白ごま 0.5 たまねぎ 20 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1 栗甘露煮 6 ごつまいも 30 みりん 1 塩 0.01 | <ul style="list-style-type: none"> 冷凍鶏肉皮付 40 鶏レバー 13 たまねぎ 20 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4 ホールトマト 10 砂糖 0.3 こいくちしょうゆ 1 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1 料理ワイン 1 塩 0.2 カレー粉 0.2 片栗粉 0.8 カットベーコン 20 にんじん 20 キャベツ 50 たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 7 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークパイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.5 ごしょう 0.02 みかん 1コ(85) | <ul style="list-style-type: none"> 冷凍鶏肉皮付 35 冷凍がんとどき 20 にんじん 20 ごぼう 25 冷凍さやいんげん 5 角こんにゃく 10 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3.5 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 ひじき 3 まぐろ油漬 20 にんじん 7 たまねぎ 15 冷凍むきえだまめ 10 冷凍ホールコーン 8 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 塩 0.1 削節 0.5 | <ul style="list-style-type: none"> つくだに(兵庫のり) 1袋(8) 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 ごしょう 0.01 木綿豆腐 35 じゃがいも 20 こまつな 15 にんじん 10 たまねぎ 20 合わせみそ 12 削節 2 | <ul style="list-style-type: none"> スライスチーズ 1枚(20) あじフライ 1枚(40) なたね油(揚げ用) 4 はるさめ 10 冷凍豚肉 20 にんじん 15 ほうれんそう 10 干しいたけ 0.3 しょうが 0.3 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 ごしょう 0.02 | <ul style="list-style-type: none"> 冷凍さといも 50 冷凍牛肉 30 にんじん 15 だいこん 30 青ねぎ 5 糸こんにゃく 10 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 4 こいくちしょうゆ 6 料理酒 1 みりん 1 削節 1 たまねぎ 20 みず干し 5 しらす干し 5 油揚げ 5 冷凍ほうれんそう 20 にんじん 5 うすくちしょうゆ 2 みりん 1 削節 1 アップルゼリー(ミニ) 1コ(21) | <ul style="list-style-type: none"> 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 じゃがいも 60 カットベーコン 12 にんじん 10 たまねぎ 20 ひまわり油(いため用) 0.4 牛乳 20ml ホワイトソース 24 ポークパイオン 8 料理ワイン 2 塩 0.6 ごしょう 0.02 |

| 日・曜日 | 22日(金) | 25日(月) | 26日(火) | 27日(水) | 28日(木) | 29日(金) |
|--------|--|--|---|--|--|---|
| こんだて | ごはん シーフードカレー 蒸し野菜(カリフラワー) | ☆郷土料理(兵庫県) ☆たこめし はたはたのからあげ ☆バチじる | パン かぼちゃコロッケ ウインナーポトフ | ごはん ふりかけ(さかな) 五目豆 牛肉とチンゲンサイの和風スープ | ひょうごの小麦パン 神戸ビーフシチュー 蒸し野菜(ブロッコリー) | ごはん タッカンジョン トッヅク |
| おかずの内容 | <ul style="list-style-type: none"> まぐろ野菜スープ煮 30 冷凍えび 10 冷凍いか 10 カレー粉 0.1 じゃがいも 50 にんじん 20 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 カレーウ 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 冷凍カリフラワー 40 和風ドレッシング 1袋(8) | <ul style="list-style-type: none"> 冷凍ゆでだこ 18 竹輪 5 にんじん 5 ごぼう 5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 兵庫県産はたはた 3尾(40) 塩 0.2 米粉 3 なたね油(揚げ用) 3 そうめんバチ 10 冷凍鶏肉皮引 25 料理酒 0.5 油揚げ 5 にんじん 15 だいこん 20 青ねぎ 3 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 出しこんぶ 0.5 | <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 荒挽ミカテルウインナー 25 じゃがいも 40 にんじん 25 たまねぎ 30 ひまわり油(いため用) 0.6 チキンパイオン(濃縮) 4 料理ワイン 2 塩 0.8 ごしょう 0.02 | <ul style="list-style-type: none"> ふりかけ(さかな) 1袋(2.5) 冷凍豚肉 12 だいず 12 油揚げ 4 こんぶ 1.5 にんじん 12 つきこんにゃく 6 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 削節 1 牛肉 30 チンゲンサイ 30 にんじん 10 たまねぎ 15 白ねぎ 5 しょうが 0.6 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 みりん 1 塩 0.4 ごしょう 0.01 削節 1.5 | <ul style="list-style-type: none"> 冷凍神戸ビーフ角切 40 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 セロリ 3 県内産マッシュルーム 7 ひまわり油(いため用) 0.6 デミグラスソース 25 トマトピューレ 2 トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 2 料理ワイン 1 塩 0.3 ごしょう 0.02 冷凍ブロッコリー 40 マヨネーズ 1袋(8) | <ul style="list-style-type: none"> 冷凍鶏肉皮付 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 15 冷凍牛肉ひき肉 10 冷凍液卵 15 にんじん 15 たまねぎ 25 たけのこ水煮 10 青ねぎ 5 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 ごしょう 0.01 |

| |
|---|
| <p>中学年一食あたり 平均栄養量</p> <p>エネルギー 655kcal</p> <p>たんぱく質エネルギー比 16.2%</p> <p>脂肪エネルギー比 29.8%</p> <p>カルシウム 324 mg</p> <p>マグネシウム 84 mg</p> <p>鉄 2.3 mg</p> <p>ビタミンA 396 μgRAE</p> <p>ビタミンB₁ 0.34 mg</p> <p>ビタミンB₂ 0.5 mg</p> <p>ビタミンC 24 mg</p> <p>食物繊維 3.8g</p> <p>食塩相当量 2.4g</p> |
|---|

アドウィンドウ 展示のお知らせ

1月19日(火)から
1月31日(日)まで、
学校給食週間にちなんで「神戸の学校給食」というテーマでアドウィンドウに展示します。
ぜひ、ご覧ください。

三宮
↑
1 さんちか通
さんちかから
市役所方面へ
進む

アドウィンドウ
↓
東遊園地

兵庫県産を 見つけよう

「こんだて」
「おかずの内容」から
食材を探してみましよう。

- はたはた◎
- ゆでだこ
- まだい◎
- 黒豆
- しし肉
- 焼のり◎
- つくだに
- ひょうごの小麦
- 神戸ビーフ◎

(◎印は県産食材学校給食提供事業による食材です。)

1月目標 いろいろな地域のこんだてを知ろう

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。

キャベツ・青ねぎ・みずな・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそう・じゃがいも・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。