



# 令和3年2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	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	12日(金)	15日(月)
こんだて	ごはん けい肉のピリからにぶたじる ミニゼリー(アセロラ)	パン ポトフ 蒸し野菜(カリフラワー) 節分豆	ごはん ◎いわしのかば焼 ぶた肉のはりはりじる	パン 神戸いちじくジャム クリームシチュー 小魚の米粉あげ	さげごはん あげのふくめに さわにわん	ごはん ○たこのからあげ キャベツのとりそぼろにかすじる	米粉入りパン いわしのフライ ちゅうかスープ	ごはん 兵庫県産味つけのり けい肉のうまにあま ずあえ	ごはん 旬菜スープ	小型パン みそラーメン あまからごぼう グレープゼリー
おかずの内容	冷凍鶏肉皮付 60 しょうが 0.4 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 トウバンジャン 0.07 料理酒 2 片栗粉 0.4 冷凍豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 20 ごぼう 15 青ねぎ 3 合わせみそ 12 削節 2 アセロラゼリー(ミニ) 1コ(22)	冷凍牛肩角切 35 じゃがいも 40 にんじん 25 たまねぎ 30 だいこん 20 セロリー 3 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークパイオン 15 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02 カレー粉 0.3 冷凍カリフラワー 40 アイランドドレッシング 1袋(8) 節分め 1袋(10)	いわし 2切(40) しょうが 0.5 料理酒 1 片栗粉 3 小麦粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 みりん 2 冷凍豚肉 15 木綿豆腐 30 油揚げ 3 みずな 20 にんじん 10 しょうが 0.3 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.1 削節 2	神戸いちじくジャム 1袋(10) 冷凍鶏肉皮付 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 キャベツ 20 マッシュルーム水煮 7 ひまわり油(いため用) 0.6 牛乳 10ml ホワイトソース 30 チキンパイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 煮干し 9 米粉 3 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 1.5	冷凍鮭フレーク 15 竹輪 5 冷凍ホールコーン 3 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 0.2 料理酒 0.5 冷凍生揚げ 45 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 削節 1 塩 1 冷凍豚肉糸切 30 ほうれんそう 10 にんじん 15 油揚げ 15 じゃがいも 15 ごぼう 15 塩 5 青ねぎ 3 つきこんにやく 3 酒かす 1 料理酒 0.5 みりん 0.4 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	兵庫県産まだこ 40 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5 キャベツ 30 冷凍鶏肉皮引ひき肉 7 しょうが 0.1 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.3 塩 0.3 片栗粉 0.5 豚肉 20 油揚げ 4 にんじん 15 だいこん 25 青ねぎ 3 つきこんにやく 5 酒かす 9 合わせみそ 6 うすくちしょうゆ 1 削節 2	いわしフライ 1枚(50) なたね油(揚げ用) 5 トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 2.5 冷凍鶏肉皮引 20 冷凍液卵 15 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍ホールコーン 8 スイートコーンペースト 32 ひまわり油(いため用) 0.4 ごま油 0.2 チキンパイオン(濃縮) 5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01	兵庫産鶏肉のり 1袋(1.5) 冷凍鶏肉皮付 40 しょうが 20 冷凍がんとどき 25 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにやく 20 ひまわり油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 2 削節 1 しらす干し 3 チンゲンサイ 10 にんじん 10 キャベツ 40 砂糖 1 うすくちしょうゆ 1 酢 1.5	中華めん 15 冷凍豚肉 20 冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 10 キャベツ 30 青ねぎ 3 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークパイオン 8 合わせみそ 8 うすくちしょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.02 ごぼう 40 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5 白ごま 0.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 みりん 1 グレープゼリー 1コ(60)	

日・曜日	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	2月2日は節分です。
こんだて	パン ミルク(ココア) だいたず入りチキンカレー ブロッコリーのガーリックいため	ごはん 他人とじ 野菜のごまあえ	パン 八宝菜 あげぎょうぎ(ひじき) あんにとどうふ	神戸ビーフ 神戸ハッシュドビーフ 野菜のドレッシングそえ	ごはん 和風ハンバーグ 五色に ぼんかん	ごはん(小) ○ぼっかけうどん こまつなとあげのみそに	セルフドッグ (ウィンナー・野菜) 野菜スープ	ごはん さわらのたつたあげ いももちスープ	<p>中学年一食あたり 平均栄養量</p> <p>エネルギー 650kcal</p> <p>たんぱく質エネルギー比 16.4%</p> <p>脂肪エネルギー比 29.4%</p> <p>カルシウム 323 mg</p> <p>マグネシウム 87 mg</p> <p>鉄 2.6 mg</p> <p>ビタミンA 434 μgRAE</p> <p>ビタミンB<sub>1</sub> 0.38 mg</p> <p>ビタミンB<sub>2</sub> 0.54 mg</p> <p>ビタミンC 26 mg</p> <p>食物繊維 4.0g</p> <p>食塩相当量 2.2g</p>
おかずの内容	ミルク(ココア) 1袋(8) 冷凍鶏肉皮付 30 だいたず 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 カレーウ 8 チキンパイオン(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 冷凍ブロッコリー 40 ポークハム 5 ガーリック 0.02 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1	牛肉 20 凍り豆腐 8 冷凍液卵 30 にんじん 15 たまねぎ 35 冷凍グリーンピース 5 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.5 削節 1 冷凍ほうれんそう 25 はくさい 40 白ごま 1 中華ドレッシング 1袋(10)	冷凍豚肉 25 冷凍えび 15 冷凍いか 10 料理酒 0.75 にんじん 15 はくさい 60 たまねぎ 30 青ねぎ 8 干しいたけ 5 ひまわり油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.3 片栗粉 1 ひじき入りぎょうぎ 2コ(36) なたね油(揚げ用) 1.5 杏仁豆腐 30 りんごトレルト 20 みかん缶 20 砂糖 1	冷凍神戸ビーフ 50 にんじん 20 たまねぎ 50 冷凍グリーンピース 5 県内産マッシュルーム 10 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークパイオン 5 ホールトマト 30 トマトケチャップ 4 ウスターソース 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 ガーリック 0.04 米粉 2 にんじん 10 キャベツ 40 きゅうり 10 コルスドレッシング 1袋(8)	頭入れハンバーグ 1コ(60) チキンパイオン(ストレート) 7 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 片栗粉 0.5 冷凍豚肉 25 ひじき 3 にんじん 20 ごぼう 25 冷凍さやいんげん 5 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 料理酒 1 削節 1 ぼんかん 1コ(80)	牛すじ煮込み 35 冷凍うどん 45 にんじん 20 たまねぎ 30 青ねぎ 5 干しいたけ 0.3 こいくちしょうゆ 5 削節 2 塩 0.5 こまつな 25 冷凍生揚げ 40 合わせみそ 4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1 削節 0.5	チキンスティック 2本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 ひまわり油(いため用) 0.4 塩 0.1 カレー粉 0.2 トマトケチャップ 1本(8) カットベーコン 15 じゃがいも 30 にんじん 15 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 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 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 じゃがもち 40 油揚げ 5 にんじん 15 だいこん 25 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	2月2日は節分です。  節分は立春の前日のことをい、病気やけがなどの「悪い鬼」を追い出すために「豆まき」をします。 給食では2月2日に節分豆がつきます。

### 2月目標 楽しい給食の時間を工夫しよう

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。

**放射性物質検査報告** 11/30に検査しました「くきわかめ」の結果は「検出せず」でした。ご安心ください。

キャベツ・みずな・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそう・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。