



令和3年3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)	11日(木)	12日(金)
こんだて	ひなまつり献立 ちらしずし れんこんのたつたあげ 赤だし	パ ン 牛肉のウエスタン風 ほうれんそうのガーリックいため	ご は ん ちゅうか風たまごとしゅうまい ひなあられ	パ ン マカロニのトマトに だいずとにぼしのそあえ	ご は ん まぐろとひじきのもの いんげんのピラからいため	ご は ん ユーリンチー チンゲンサイとコーンのスープ	パ ン けい肉のチャウダー 小えびのからあげ フルーツカクテル	ご は ん 鉄 火 に 野菜のごまあえ	小 型 パ ン 焼 そ ば カリフラワーのあまずけ りんごゼリー	ご は ん ふりかけ(わかめウエット) あじのたつたあげ 豆 と ん じ る
お か ず の 内 容	凍り豆腐 4 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 にんじん 10 だいこん 15 冷凍えのきたけ 5 みつば 3 八丁みそ 6 合わせみそ 6 削節 2	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 冷凍ほうれんそう 35 カットベーコン 15 ひまわり油(いため用) 0.4 こしょう 0.02 ガーリック 0.02	冷凍鶏肉皮引ひき肉 20 冷凍液卵 40 冷凍えび 15 料理酒 0.5 にんじん 20 たまねぎ 40 たまねぎ 25 ひまわり油(いため用) 0.6 ポークパイオン 5 青ねぎ 5 干しいたけ 0.5 しょうが 0.5 ひまわり油(いため用) 0.6 チキンパイオン(ストレート) 5 砂糖 3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 塩 0.6 こしょう 0.02 しゅまい(ボーク) 2コ(36) ひなあられ 1袋(13)	マカロニ 7 冷凍牛肉 30 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 7 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 ホルトマト 20 トマトケチャップ 5 ウスターソース 3 塩 0.3 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	まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんとどき 2 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 冷凍さやいんげん 20 冷凍豚肉角切 20 にんじん 10 おろしにんにく 0.1 ひまわり油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 酢 1.5 料理酒 1.5 トウバンジャン 0.1	冷凍鶏肉皮付 60 こいくちしょうゆ 0.5 料理酒 0.5 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 白ねぎ 10 しょうが 0.2 砂糖 1 酢 2 オイスターソース 1 おろしにんにく 0.2 チンゲンサイ 30 豚肉 20 にんじん 10 たまねぎ 15 冷凍ホールコーン 5 ひまわり油(いため用) 0.4 ポークパイオン 8 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	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 チキンパイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍殻付きえび 20 塩 0.1 片栗粉 2 なたね油(揚げ用) 1.5 カクテルゼリー 20 パイナップル 15 黄桃缶 15 みかん缶 15 砂糖 1	冷凍牛肉 30 生揚げ 35 じゃがいも 40 にんじん 15 ごぼう 20 ひまわり油(いため用) 0.6 合わせみそ 6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 0.8 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 冷凍こまつな 10 にんじん 7 キャベツ 40 白ごま 2 和風ドレッシング 1袋(8)	焼そばめん 20 冷凍豚肉 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 7 料理酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 冷凍カリフラワー 4 砂糖 1 酢 1.5 塩 0.15 カレー粉 0.1 りんごゼリー 1コ(70)	ふりかけ(わかめ) 1袋(2.5) 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 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

日・曜日	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)
こんだて	ご は ん ビーフカレー 蒸し野菜(ブロッコリー)	パ ン スライスチーズ にこみハンバーグ 野菜ソテー	ご は ん ぶた肉のなんばんづけ フォーガー	卒業・進級お祝い献立 にんじんパン フライドチキン 白いんげんまめのポタージュ みかんゼリー	ご は ん ぶた肉のしょうが焼 みそしる	卒業・進級お祝い献立 赤 飯 あかうおのからあげ こまつなとたくあんのためもの すましじる
お か ず の 内 容	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 冷凍ブロッコリー 40 イタリアンドレッシング 1袋(8)	スライスチーズ 1枚(20) 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 冷凍豚肉条切 15 にんじん 10 ほうれんそう 10 キャベツ 60 冷凍ホールコーン 10 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 0.4 こしょう 0.02	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 平めんビーフン 12 冷凍鶏肉皮引 25 冷凍ほうれんそう 15 キャベツ 25 たまねぎ 20 チキンパイオン(濃縮) 6 砂糖 0.1 ニョクナム 4 塩 0.4 こしょう 0.01	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 白いんげんまめビュレ 15 じゃがいも 30 キャベツ 5 たまねぎ 30 パセリ 15 ひまわり油(いため用) 0.4 豆乳 20ml ポークパイオン 10 塩 1 こしょう 0.02 米粉 2 みかんゼリー 1コ(70)	冷凍豚肉 50 たまねぎ 20 しょうが 1 ひまわり油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 2 みりん 1 木綿豆腐 35 油揚げ 3 こまつな 15 にんじん 10 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	ごま塩 1袋(0.8) 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 ごま油 0.2 こいくちしょうゆ 0.2 冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 冷凍液卵 25 ちらしかまほこ(梅) 10 にんじん 5 冷凍えのきたけ 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

3月3日

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くつもあります。

給食では、ひなまつり献立として「ちらしずし」、3月3日(水)には「ひなあられ」があります。

卒業・進級 おめでとう

今月の学年で過ごす最後の月になりました。

この1年間の給食を振り返ってみましょう。

給食の約束を守って楽しい給食時間を過ごすことができましたでしょうか。

今月は、みなさんの卒業・進級をお祝いする献立があります。

中学年一食あたり平均栄養量	エネルギー 658kcal
たんぱく質エネルギー比	16.7%
脂肪エネルギー比	29.2%
カルシウム	320mg
マグネシウム	88mg
鉄	2.4mg
ビタミンA	328μgRAE
ビタミンB ₁	0.4mg
ビタミンB ₂	0.53mg
ビタミンC	31mg
食物繊維	3.8g
食塩相当量	2.3g

3月目標 1年間の給食を振り返ってみよう

ホームページ「食材の産地情報」「放射線物質検査結果」を掲載しています
神戸市学校給食

放射線物質検査報告 12/21に検査した「冷凍牛肉」、1/12に検査した「牛乳」の結果はどちらも「検出せず」でした。ご安心ください。

キャベツ・チンゲンサイ・青ねぎ・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。