



心と体を育てる学校給食

—小学校・義務教育学校・特別支援学校—

神戸市教育委員会

多様な教育効果のある学校給食

学校給食は、「学校給食法」という法律に基づいて実施しています。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子供たちの健康の保持増進や体位の向上を図ることはもちろん、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるための“生きた教材”としての役割も担っており、学校給食を通して、楽しく会食すること、健康によい食事のとり方、給食時の清潔、食事環境の整備、食文化、食料事情、勤労と感謝など、多くのことを学びます。

学校給食は、学習指導要領において「学級活動」に位置付けられており、準備から片付けまでを含めた給食の時間は、教育の一環として大切な時間になっています。

給食指導の月目標

月	目 標
4	給食のやくそくを守ろう
5	好ききらいをしないで食べよう
6	えいせいに気をつけよう
7	健康を考えてしっかり食べよう
9	食事のマナーを身につけよう
10	よくかんで食べよう
11	感謝の気持ちをもって食べよう
12	食事の大切さを知ろう
1	いろいろな地域のこんだてを知ろう
2	楽しい給食の時間を工夫しよう
3	1年間の給食をふり返ってみよう

調理から後片付けまで



野菜は、根元や芯を除いたあと、3つの水槽を使い、流水で何度も洗います。

おかずは中心温度が75℃、1分間以上加熱できているかを測定します。



給食当番がてきぱきと配膳します。






みんなで食べる
おいしい給食



教室から戻ってきた食器や食缶を洗浄・消毒し、数を数えて保管します。




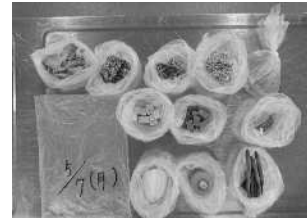
<写真：舞多間小学校、だいち小学校>

主食・牛乳・副食の内容

<p>おいしい主食</p> 	<p>パン業者が、(公財)兵庫県スポーツ協会から精米や小麦の供給を受け、ご飯やパンにして各学校に配送しています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ご飯は神戸市内産米を使用し、冷めないように配送しています。 ○パンは、卵・乳を使わずに作っており、当日の朝に焼き上げています。 ○ご飯の日が週3回、パンの日が週2回です。
<p>成長期に欠かせない牛乳</p>  <p>西区以外 西区</p>	<p>牛乳は、兵庫県による入札により、県下統一価格で供給されています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○均質処理して殺菌された普通牛乳(200 ml)です。牛乳には成長期に必要なたんぱく質やカルシウムなどが多く含まれています。 ○牛乳パックはリサイクルしています。
<p>健全な体を育む副食</p> 	<p>副食の食材は、(一財)神戸市学校給食会が一括購入することで、安全・良質・安価な食材を提供しています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○できる限り国内産の食材を使用し、野菜や海藻、骨ごと食べられる小魚や大豆製品を増やしています。 ○神戸市内産である「こうべ旬菜」など地場産の食材を積極的に使用し、郷土料理や季節料理など、食育に資する副食を出しています。

衛生管理基準に基づいた調理

「神戸市学校給食衛生管理基準」に基づき、日常点検と定期検査を行い、衛生管理に努めています。

			
<p>水道水の 塩素濃度測定</p>	<p>次亜塩素酸ナトリウム液と アルコールで消毒</p>	<p>調理食品の 加熱温度の測定</p>	<p>保存食の採取 (検査用)</p>

給食のレシピをお知りになりたいときは…

普段学校で食べている給食の献立をみなさんの家庭でも作っていただけるように、料理レシピ投稿・検索サービス「クックパッド」でレシピの公開をしています。

毎月、季節や行事に合わせたレシピを掲載していますので、お子さんの好きな献立やおすすめの献立を家庭でも作り、いっしょに味わってみてください。

クックパッド 神戸市学校給食 検索

URL : <https://cookpad.com/kitchen/26969991>
アカウント名「神戸市学校給食レシピ」




牛肉のウエスタン風★神戸学校給食

神戸っ子にはおなじみ、昔からの大人気メニューです。

神戸市学校給食レシピ

材料 (4人分)

牛肉肉切(もも)	160g
片栗粉	適量
じゃがいも	270g
にんじん	90g
グリーンピース	20g

発行 神戸市教育委員会

(TEL : 078-984-0698 FAX : 078-984-0701)

図解！ こんだて表

毎月のこんだて表には、給食に関するたくさんの情報をのせています。給食の秘密を見てみましょう！

アレルギーチェックの方式を統一しています。アレルギー対応希望者のみチェックを入れて提出します。

神戸市内の全小学校で同じ献立を提供していますが、地区ごとに日をずらして提供しています。

季節の行事献立（節分・ひなまつりなど）や郷土料理・外国料理などを取り入れています。食文化や特色のある料理について学ぶことができますようにしています。

旬の食材をできるだけ多く使用しています。旬の食べ物は、それ以外の時期に比べると栄養価が高くなっています。
★旬の野菜は栄養たっぷり！ご家庭でも旬の野菜を食べましょう。

令和4年11月 こんだて表 (5地区)

アレルギーチェック用記号例：=食べる =食べない（代替食持参もしい） =代替食持参 =卵除去食希望（対応料理のみ）
アレルギー除去食対応希望者のみこんだて表にチェックを入れて提出してください。

◆牛乳は毎日つきます。牛乳飲む 飲まない
◆下線表示は「卵除去対応料理」です。

u>

日	1日(火)	2日(水)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)
こんだて	<input type="checkbox"/> 小型パン <input type="checkbox"/> クリームスバゲティ <input type="checkbox"/> カリフラワーのソテー <input type="checkbox"/> ブルーベリーゼリー	<input type="checkbox"/> 発芽玄米入りごはん <input type="checkbox"/> 鉄火に <input type="checkbox"/> 田作り風	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 親子に <input type="checkbox"/> ひじきとちりめん	★季節料理 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 特のおイスターソース <input type="checkbox"/> ★きのこスープ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 神戸ぶどうジャム <input type="checkbox"/> あじのチャップソース <input type="checkbox"/> だいずのポターージュ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> じゃんじゃんどうふ <input type="checkbox"/> チンゲン菜のたっぷりめ <input type="checkbox"/> ミニゼリー(洋なし)	★季節料理 <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 五目タンメン <input type="checkbox"/> ★ハニーポテト	ここの特産給食 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 神戸たまねぎミンチカツ <input type="checkbox"/> びつたき(あんいもめめめ) <input type="checkbox"/> みそしる <input type="checkbox"/> 神戸ぶどうゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぶりかけ(ひじきウエツ) <input type="checkbox"/> チキンカツ <input type="checkbox"/> ころやのそばろに <input type="checkbox"/> さわかにわん	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> チキンカツ <input type="checkbox"/> 春雨スープ	<input type="checkbox"/> 牛丼どん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛丼どんの具 <input type="checkbox"/> れんこんのたつたあげ <input type="checkbox"/> ぶたじる
おかずの内容	スバゲティ 22 冷凍鶏肉皮引 20 ほうれんそう 10 にんじん 20 たまねぎ 5 冷凍ホールコーン 2 黒内産マッシュルーム 7 なたね油(いため用) 0.4 バター 1 牛乳 15ml ホワイトソース 20 チンゲン菜(濃縮) 3.5 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.02 カットベーコン 15 冷凍カリフラワー 4.0 パセリ 0.5 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01 カレー粉 1コ(40)	冷凍牛肉 30 生揚げ 35 じゃがいも 40 にんじん 15 ごぼう 20 なたね油(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 削節 1 煮干し 1 なたね油(揚げ用) 0.5 白ごま 0.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 0.8	冷凍鶏肉皮付 30 料理酒 0.75 冷凍液卵 30 じゃがいも 50 にんじん 15 たまねぎ 30 青ねぎ 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 削節 1 ひじき 3 冷凍ホールコーン 10 カットベーコン 5 にんじん 8 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2	冷凍牛肉 40 にんじん 10 たまねぎ 35 なたね油(いため用) 0.6 料理ワイン 1 塩 0.1 こしょう 0.01 オイスターソース 2 片栗粉 0.4 冷凍しめじ 10 冷凍えのきたけ 10 干しいたけ 0.3 冷凍豚肉 20 木綿豆腐 35 にんじん 5 たまねぎ 30 パセリ 0.5 なたね油(いため用) 0.4 豆乳 20 ポークパイオン 10 塩 1 料理酒 0.2 こしょう 0.01	神戸ぶどうジャム 1袋(15) あじ 1切(50) 料理酒 1 塩 0.2 こしょう 0.01 小麦粉 5 なたね油(揚げ用) 3 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 だいきずペースト 15 じゃがいも 30 にんじん 5 たまねぎ 30 パセリ 0.5 なたね油(いため用) 0.4 豆乳 20 ポークパイオン 10 塩 1 料理酒 0.2 こしょう 0.02 米粉 2	冷凍豚肉 30 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 冷凍がんもどき 25 冷凍ごまつな 20 にんじん 10 白ねぎ 10 たけのこ水煮 10 なたね油(いため用) 0.6 合わせみそ 3 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 0.8 チンゲン菜 15 冷凍鶏肉皮引 30 にんじん 7 たまねぎ 20 砂糖 0.4 こいくちしょうゆ 1 酢 1 料理酒 0.3 塩 0.2 海しじみ(ミコ) 1コ(2)	タンメン 8 豚肉 20 冷やしうどん 10 料理酒 0.25 冷凍液卵 10 にんじん 10 はくさい 40 干しいたけ 0.3 しょうが 0.5 なたね油(いため用) 0.6 しょうが 0.5 ポークパイオン 10 しょうが 2 料理酒 0.5 塩 0.8 こしょう 0.02 さつまいも 60 なたね油(揚げ用) 2 はちみつ 6	神戸特産ミナガサ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 ごまつな 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 木綿豆腐 35 にんじん 10 キャベツ 15 たまねぎ 15 合わせみそ 12 削節 2 神戸ぶどうゼリー 1コ(50)	ぶりかけ(ひじき) 1袋(28) 凍り豆腐 8 冷凍鶏肉皮引 25 にんじん 5 たまねぎ 10 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 2 うすくちしょうゆ 3 片栗粉 0.5 削節 1 冷凍豚肉 7 冷凍豚肉系切 30 ごまつな 10 にんじん 15 じゃがいも 15 たまねぎ 25 干しいたけ 0.3 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.4 うすくちしょうゆ 10 料理酒 1 塩 0.5 削節 1.5	冷凍鶏肉皮引 1コ(40) 塩 0.3 こしょう 0.02 小麦粉 4 冷凍液卵 8 パン粉 8 ウスターソース 3 トマトケチャップ 3 緑豆春雨 20 冷凍豚肉 7 にんじん 15 冷凍ごまつな 15 たまねぎ 25 干しいたけ 0.3 しょうが 0.3 なたね油(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 こしょう 0.02	牛肉 40 たまねぎ 30 青ねぎ 3 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 削節 0.5 れんこん水煮 30 こいくちしょうゆ 1.5 みりん 1.5 片栗粉 3 料理酒 1 削節 0.5 冷凍えのきたけ 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
こんだて	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> だいず入りチキンカレー <input type="checkbox"/> キャベツとコーンのソテー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 焼鳥風に <input type="checkbox"/> いももちじる <input type="checkbox"/> アセロラゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ユーリンチー <input type="checkbox"/> にらたまスープ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> さわらのレモンソース <input type="checkbox"/> 神農と野菜のスープ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ビーフシチュー <input type="checkbox"/> 蒸し野菜(プロコリー) <input type="checkbox"/> プロコリー <input type="checkbox"/> イタリアンドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> まぐろとひじきのにも <input type="checkbox"/> ちんねとわかめのおいもめめ	○新料理 <input type="checkbox"/> ○肉みそどん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 肉みそどんの具 <input type="checkbox"/> わかさぎのからあげ <input type="checkbox"/> はもたんごじる	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> スライスチーズ <input type="checkbox"/> にこみハンバーグ <input type="checkbox"/> 野菜ソテー	<input type="checkbox"/> ごはん(小) <input type="checkbox"/> カレーうどん <input type="checkbox"/> 竹輪のいそべあげ	中学一年一食あたり 平均栄養量 エネルギー 654kcal たんぱく質エネルギー比 16.2% 脂肪エネルギー比 29.5% カルシウム 322mg マグネシウム 86mg 鉄 2.6mg ビタミンA 330μgRAE ビタミンB1 0.37mg ビタミンB2 0.52mg ビタミンC 28mg 食物繊維 4.0g 食塩相当量 2.2g	ちさちちしょう 地産地消 のいいところ 兵庫県 神戸市
おかずの内容(g)	冷凍鶏肉皮付 30 だいず 15 じゃがいも 30 にんじん 20 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 カレー粉 8 チンゲン菜(濃縮) 4 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 こしょう 0.01 キャベツ 40 冷凍ホールコーン 5 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01	冷凍鶏肉皮付 60 鶏レバー 13 白ねぎ 12 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3.5 片栗粉 0.8 じゃがもち 5 冷凍油揚げ 40 にんじん 15 だいごん 25 青ねぎ 3 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 みりん 0.5 削節 2 アセロラゼリー 1コ(60)	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 こいくちしょうゆ 2 酢 2 オイスターソース 1 おろしにんにく 0.2 にら 10 冷凍豚肉ひき肉 10 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 なたね油(いため用) 0.6 チンゲン菜(濃縮) 5 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.15 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 レモン果汁 5 砂糖 4 うすくちしょうゆ 3.5 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 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02	冷凍牛肉角切 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 セロリ 3 マッシュルーム水煮 7 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 こしょう 0.02 冷凍プロコリー 40 イタリアンドレッシング 1袋(8)	まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 25 にんじん 10 たまねぎ 25 なたね油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 3.5 削節 1 冷凍豚肉 15 こいくちしょうゆ 0.5 料理酒 1 冷凍ごまつな 30 白ねぎ 10 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 こしょう 0.01	冷凍豚肉ひき肉 20 たけのこ水煮 10 にら 8 白ねぎ 5 なたね油(いため用) 0.4 合わせみそ 3 砂糖 0.25 こいくちしょうゆ 0.2 料理酒 0.5 トウモロコシ 0.05 片栗粉 0.15 わかさぎ 30 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 こいくちしょうゆ 1.5 砂糖 1.5 しょうが 0.3 冷凍えのきたけ 10 干しいたけ 0.3 こいくちしょうゆ 0.2 料理酒 1 塩 0.5 削節 2	スライスチーズ 1枚(20) チキンカツ 1コ(60) たまねぎ 10 なたね油(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 冷凍豚肉系切 15 にんじん 10 冷凍ごまつな 10 キャベツ 60 冷凍ホールコーン 10 なたね油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.02	冷凍うどん 45 冷凍牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 カレー 7 砂糖 0.2 キャベツ 5 削節 2 竹輪 1/2本(25) 米粉 6 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 4	○旬の食材が豊富 られる ○作ってくれた人が近くにいるので安心感がある ○食べ物を大切に する心が育つ ○近くから選ぶので環境にやさしい ○地域や経済が元気になる	

上から主食・主菜・副菜・デザートの順にのせています。アレルギーを考慮して同じたんぱく質を含むおかずが重ならないようにしています。

その日のこんだての料理に使っている食材と1人分の量をのせています。削節からだしを取り、砂糖・塩・酢・しょうゆ・みそなどの調味料を使って味付けをしています。
★自然の調味料だけでおいしく仕上げられています。

成長期に必要な良質のたんぱく質・カルシウム・鉄分を補うことができる大豆製品・小魚・海藻・レバーなどを毎月使用しています。

子供たちが、食生活において正しい理解と望ましい習慣を身につけるために、月ごとに目標を定めています。

11月目標 感謝の気持ちをもって食べよう

牛乳は良質のたんぱく質やカルシウムの宝庫です。

アレルギー対応(卵除去食)料理には下線があります。



ここでは、季節や行事食にちなんだ豆知識や給食についての情報をのせています。
★ご家庭でも伝統行事や行事食などについて話をしましょう。

給食は、子供たちに必要な1日分の栄養量の1/3を基準に考えていますが、不足しがちな栄養素「カルシウム」については1/2量をとるようにしています。

神戸市教育委員会 (一財)神戸市学校給食会

なまえ: