令和8年12月 こんだて表 （1・3地区）

アレルギーチェック用記載例：□＝食べる ☒＝食べない（代替食持参もしない） ■＝代替食持参 ◪＝卵除去食希望（対応料理のみ）
アレルギー対応希望者のみこんだて表にチェックを入れ提出してください。



◆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。

日	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)
こんだて	□パン □りんごジャム □クリームシチュー □小魚の米粉あげ	□発芽玄米入りごはん □だいこんのみそに □ぶた肉とふのたまごとじ	□パン □白身魚フライ □こまつなのちゅうかいため □野菜スープ	○新料理 □ごはん □○ぶたキムチ □だんごじる	□ごはん □すきやき □カリフラワーの米粉あげ	□パン □ポークチャップ □押麦と野菜のスープに	□ごはん □和風ハンバーグ □五色に □みかん	□パン □スパイシーチキン □冬野菜のスープ	□だいずごはん [□ごはん □だいずごはんの具] □ますのからあげ □さわにわん	こうべ特産給食 □ごはん □神戸こまつなコロッケ □野菜いため □牛肉のみそしる	□パン □ミルメーク(コーヒー) □けい肉のレモンソテー □春雨スープ
おかずの内容（g）	りんごジャム 1袋(15) 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 なたね油(いため用) 0.6 牛乳 10ml ホワイトソース 30 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 煮干し 9 米粉 3 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 1.5	だいこん 55 冷凍鶏肉皮付 35 竹輪 15 にんじん 15 角こんにゃく 10 なたね油(いため用) 0.6 合わせみそ 5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 削節 1 おつゆふ 5 冷凍液卵 20 冷凍豚肉 15 たまねぎ 20 青ねぎ 3 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 削節 1	白身魚フライ 1コ(40) なたね油(揚げ用) 4 こまつな 25 にんじん 10 白ごま 0.5 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 0.1 こいくちしょうゆ 1 酢 0.5 ごま油 0.1 カットベーコン 20 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.01	冷凍豚肉 30 白菜キムチ 15 にんじん 10 にら 8 はくさい 30 なたね油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 1 コチジャン 0.05 塩 0.2 こしょう 0.01 白玉団子 30 冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 冷凍さといも 20 にんじん 10 冷凍ほうれんそう 10 だいこん 20 合わせみそ 6 白みそ 6 削節 2	牛肉 35 冷凍焼き豆腐 35 にんじん 12 はくさい 60 白ねぎ 15 糸こんにゃく 20 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 3 こいくちしょうゆ 6 料理酒 2 冷凍カリフラワー 45 米粉 11 パセリ 0.6 塩 0.3 なたね油(揚げ用) 7	冷凍豚肉 50 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 0.8 トマトケチャップ 8 ウスターソース 4 料理ワイン 1 塩 0.1 こしょう 0.01 片栗粉 0.5 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 冷凍グリンピース 3 なたね油(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 0.3 こしょう 0.02	豆腐入りチキンハンバーグ 1コ(60) チキンブイヨン(ストレート) 10 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 みりん 1.5 片栗粉 0.5 冷凍豚肉 25 ひじき 3 にんじん 20 ごぼう 35 冷凍さやいんげん 5 なたね油(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 みかん 1コ(85)	冷凍鶏肉皮引 1コ(50) プレーンヨーグルト 1.5 トマトケチャップ 1 ウスターソース 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 パプリカ 0.03 カレー粉 0.2 ガラムマサラ 0.03 片栗粉 5.0 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 冷凍豚肉 30 だいこん 20 はくさい 25 にんじん 15 ほうれんそう 10 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.03	蒸しだいず 10 油揚げ 3 しらす干し 3 にんじん 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 塩 0.1 削節 0.5 ます 1切(40) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 冷凍豚肉糸切 30 みずな 10 にんじん 15 だいこん 20 ごぼう 15 干ししいたけ 0.3 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	小松菜コロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 まぐろ油漬 15 にんじん 5 キャベツ 20 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01 冷凍牛肉 20 冷凍油揚げ 5 じゃがいも 20 チンゲンサイ 20 にんじん 10 神戸市産みそ 12 削節 2	ミルメーク(コーヒー) 1袋(5) 冷凍鶏肉皮付 50 にんじん 5 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.4 レモン果汁 2 砂糖 0.4 料理ワイン 1 塩 0.3 緑豆春雨 7 冷凍豚肉 20 にんじん 15 ほうれんそう 15 たまねぎ 30 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02

日	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
こんだて	□ごはん □ベジタブルカレー □ささみカツ □蒸し野菜(ブロッコリー) [□ブロッコリー □中華ドレッシング]	★冬至料理 □ごはん(小) □さわらのたつたあげ □★ほうとう	□ごはん □焼鳥風に □とうふと野菜のスープ □ミニゼリー(洋なし)	□ごはん □ふりかけ(ゆかり) □京風うまに □にびたし	□パン □チキンハムカツ □キャベツとコーンのソテー □とんじゃがスープ	★冬至料理 □ごはん □★かぼちゃのそぼろあんかけ □ぶたじる	□ほうれんそうパン □野菜のクリームスープ □さつまいもとだいずのかりんとう
おかずの内容（g）	備蓄用ベジタブルカレー 180 たまねぎ 23 じゃがいも 17 にんじん 12 カレールウ 12 植物油脂 9 調味料等 ポテトとお米のささみカツ 1コ(40) なたね油(揚げ用) 4 ブロッコリー 35 中華ドレッシング 1袋(10)	さわら 1切(50) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 ほうとう(めん) 20 冷凍鶏肉皮引 25 料理酒 0.75 かぼちゃ 20 にんじん 10 だいこん 30 青ねぎ 3 干ししいたけ 0.3 合わせみそ 5 こいくちしょうゆ 4 みりん 2 削節 2	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 料理酒 1 片栗粉 0.8 木綿豆腐 45 にんじん 15 ほうれんそう 15 たまねぎ 30 干ししいたけ 0.3 ポークブイヨン 12 うすくちしょうゆ 2.5 塩 0.5 こしょう 0.02 洋なしゼリー(ミニ) 1コ(21)	ふりかけ(ゆかり) 1袋(0.8) 冷凍豚肉 25 だいず 12 冷凍がんもどき 15 ひじき 3 にんじん 20 冷凍さやいんげん 5 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 さつま揚げ 10 冷凍ほうれんそう 10 はくさい 50 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1	ハムカツ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 キャベツ 30 冷凍ホールコーン 5 なたね油(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 豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍かぼちゃ皮付 45 冷凍鶏肉皮引ひき肉 30 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 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 白ねぎ 5 合わせみそ 12 削節 2	冷凍鶏肉皮引 30 にんじん 20 キャベツ 30 だいこん 25 なたね油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 20ml ホワイトソース 25 チキンブイヨン(濃縮) 5 料理ワイン 1 塩 0.6 こしょう 0.02 さつまいも 40 なたね油(揚げ用) 1.5 いりだいず 7 黒砂糖 4 塩 0.1

中学年一食あたり平均栄養量
※栄養量は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています。

エネルギー	617 kcal
たんぱく質エネルギー比	16.4 %
脂肪エネルギー比	30.8 %
カルシウム	319 mg
マグネシウム	84 mg
鉄	2.8 mg
ビタミンA	362 μgRAE
ビタミンB1	0.44 mg
ビタミンB2	0.54 mg
ビタミンC	28 mg
食物繊維	4.7 g
食塩相当量	2.3 g

神戸市産の食材を味わおう！

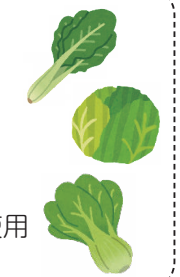
今月は、「こうべ特産給食」があります。この日は、どの料理にも神戸でとれた野菜や食材が使われています。私たちの住んでいる地域のおいしい食材を味わえることに感謝し、おいしくいただきましょう。

また、神戸市産のブロッコリーも提供されます。



★こうべ特産給食★

〈神戸こまつなコロッケ〉
神戸市産こまつな使用
〈野菜いため〉
神戸市産キャベツ使用
〈牛肉のみそしる〉
神戸市産チンゲンサイ使用
神戸市産みそ使用



12月目標　食事の大切さを知ろう

□の野菜は、100% 神戸市産を使用する予定です。

神戸市教育委員会
(一財)神戸市学校給食会

ー　なまえ：



学校給食・食育だより
12月号 No.546

食でつなごう！笑顔と健康
食育 KOBE

今月の目標 ： 食事の大切さを知ろう

今年も残すところあとひと月です。冬が旬の食べ物を食べて、寒い冬を乗り越えましょう。１２月の給食には、**かぼちゃ**を使った**冬至**料理の「**かぼちゃのそぼろあんかけ**」「**ほうとう**」、冬野菜の**みずな**を使った「**さわにわん**」や、**だいこん**や**白菜など**を使った「**冬野菜のスープ**」「**野菜のクリームスープ**」など体が温まる汁物が登場します。

給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」は、**地**域で生**産**された地場産物を**地**域で**消**費する取組のことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子供たちへ地域の食文化や産業について伝えると共に、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育んでいきたいと考えています。



★ベジタブルカレーの使用について★



神戸市の学校給食では、気象警報の発表や調理中の事故等により当日の給食を提供できない場合に備えて、レトルトの「ベジタブルカレー」を各校で常備しています。賞味期限の関係から、今月は給食で提供します。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！



いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫(おっくう)になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧(ていねい)な手洗いが大切です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る



ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE





冬至は、１年のうちで最も昼が短く、夜が長くなります。昔は、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



◆神戸市内産米使用
◆BE KOBE 農産物（こうべ旬菜）使用予定
キャベツ・みずな・こまつな・チンゲンサイ・ほうれんそう・ブロッコリー
神戸市産野菜
にんじん・白ねぎ



★食材の産地情報等を掲載



神戸市学校給食会 検索

★給食の魅力を発信中！
フォローしてね！