



令和8年1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	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)
こんだて			正 月 献 立			★郷土料理(兵庫県)			
			○ 新 料 理			○ 新 料 理			
	□ ご は ん	□ 小 型 パ ン	□ ご は ん	□ パ ン	□ ご は ん	□ ひょうごの小麦パン	□ ご は ん	□ ご は ん	□ パ ン
	□ ビ ー フ カ レ ー	□ ち ゃ ん ぼ ん	□ 白 み そ ぞ う に	□ だ い ず の 洋 風 に こ み	□ 〇 あ じ の な ん ば ん づ け	□ は る ま き	□ つくだに(兵庫のり)	□ 高野どうふの五目に	□ けい肉のスパイシーに
おかずの内容(g)	□ ツナといんげんのソテー	□ チキンハムカツ	□ 田 作 り 風	□ 蒸し野菜(カリフラワー)	□ カリフラワー	□ フォーガー	□ けい肉と野菜のうまに	□ ぶた肉入りにらたま	□ とんじゃがスープ
			□ くりきんとん	□ アイランドドレッシング	□ ★ぼたんじる	□ み か ん	□ みずなのじゃこに		□ ミニゼリー(アップル)
	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 なたね油(いため用) 0.6 カレールウ 12 ポークブイオン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 まぐろ油漬 20 冷凍さやいんげん 25 にんじん 10 たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 0.3 塩 0.2	冷凍中華めん 35 冷凍豚肉 15 冷凍いか 10 冷凍えび 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 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイオン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.02 ハムカツ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5	もち 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 たまねぎ 20 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 煮干し 9 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 栗甘露煮 6 さつまいも 40 みりん 1 塩 0.01	冷凍牛肉 30 だいた水煮 20 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 20 冷凍グリーンピース 5 なたね油(いため用) 0.6 デミグラスソース 10 ポークブイオン 5 ホールトマト 20 砂糖 0.5 ウスターソース 2 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 ガーリック 0.02 パプリカ 0.03 冷凍カリフラワー 40 アイランドドレッシング 1袋(8)	あじ 1切(50) 料理酒 0.5 しょうが 0.63 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 冷凍しし肉 15 料理酒 1 さんしょう 0.01 油揚げ 3 にんじん 20 だいこん 30 ごぼう 10 青ねぎ 3 つきこんにやく 7 合わせみそ 12 みりん 1 削節 2	春巻 1コ(50) なたね油(揚げ用) 1.5 平めんピーフン 12 冷凍鶏肉皮引 25 ほうれんそう 15 キャベツ 25 たまねぎ 20 チキンブイオン(濃縮) 6 砂糖 0.1 ニョクマム 4 塩 0.4 こしょう 0.01 みかん 1コ(85)	つくだに(兵庫のり) 1袋(6) 冷凍鶏肉皮付 50 料理酒 1 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍さやいんげん 5 角こんにやく 10 砂糖 0.3 こいくちしょうゆ 0.5 トマトケチャップ 3 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 豚肉 25 冷凍液卵 25 みずな 20 にら 15 神戸産しらす干し 5 冷凍油揚げ 5 冷凍ほうれんそう 20 にんじん 5 うすくちしょうゆ 1.5 みりん 1 削節 1	凍り豆腐 13 冷凍牛肉 30 にんじん 25 たまねぎ 40 冷凍さやいんげん 5 角こんにやく 10 砂糖 0.3 こいくちしょうゆ 0.5 トマトケチャップ 3 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 片栗粉 0.8 冷凍豚肉 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 ポークブイオン 10 うすくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.4 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍鶏肉皮付 40 鶏レバー 13 たまねぎ 20 しょうが 0.4 なたね油(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 0.5 トマトケチャップ 3 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 カレー粉 0.2 片栗粉 0.8 冷凍豚肉 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 ポークブイオン 10 うすくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.4 塩 0.4 こしょう 0.01
日	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて			★郷土料理(兵庫県)			★郷土料理(兵庫県)			※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。
			□ ご は ん	□ パ ン	□ ご は ん	□ ★ た こ め し	□ バ ン	□ ご は ん	エネルギー
			□ ホキのからあげ	□ にんじんコロッケ	□ タッカンジョン	□ ごはん	□ ゴールデンシチュー	□ まぐろとひじきのものに	627kcal
			□ ★黒豆	□ キャベツとコーンのソテー	□ けい肉のさっぱりに	□ たこめしの具	□ 蒸し野菜(ブロッコリー)	□ こまつなとぶた肉のいためもの	たんぱく質エネルギー比
おかずの内容(g)			□ ★もち麦めん	□ チンゲンサイのスープ	□ ぶ た じ る	□ わかさぎのからあげ	□ ブロッコリー	□ ぶ どう ゼ リ ー	16.6%
						□ ★ か す じ る	□ フレンチドレッシング		脂肪エネルギー比
									31.1%
									カルシウム
おかずの内容(g)									324 mg
									マグネシウム
									80 mg
									鉄
おかずの内容(g)									3.1 mg
									ビタミンA
									375 μgRAE
									ビタミンB1
おかずの内容(g)									0.36 mg
									ビタミンB2
									0.51 mg
									ビタミンC
おかずの内容(g)									27 mg
									食物繊維
									5.7 g
									食塩相当量
おかずの内容(g)									2.3 g

1月目標 いろいろな地域のこんだてを知ろう

神戸市教育委員会
(一財)神戸市学校給食会

— なまえ：

今月の目標：いろいろな地域のこんだてを知ろう

新しい年を迎えました。1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。神戸市では、毎年兵庫県の特産食材を使った料理を提供しています。南北を海に接し、多様な気候風土を有する兵庫の恵みを味わってください。

1月の給食には、正月献立の「白みそぞうに・田作り風・くりきんとん」(特別支援学校は「おいおいじる・にしんのかんろに・くりきんとん」に変更)、兵庫県の郷土料理として「たこめし」「黒豆」「かすじる」「ぼたんじる」「もち麦めん」、新料理の「あじのなんばんづけ」が登場します。

◆伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。

一の重 (祝い肴・口取りなど)
黒豆 まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
数の子 子宝に恵まれるように。
田作り (ごまめ) 豊作を願って。
たたきごぼう 家族や家業が土地に根を張るように。
伊達巻 知識や教養が身につくように。 ／着るものに困らないように。
きんとん 金運に恵まれるように。
紅白かまぼこ 赤は魔除け、白は清浄を表す。

二の重 (酢の物・焼き物など)	三の重 (煮物など)
ブリ 出世できるように。	里いも 子宝に恵まれるように。
タイ 「めでたい」の語呂合わせ。	れんこん 将来を見通せるように。
エビ 長生きできるように。	くわい 出世できるように。
紅白なます お祝いの水引を表す。	昆布巻き 「よろこぶ」の語呂合わせ。

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現：鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子供たちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としま

した。昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

◆学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年	戦後(昭和20～30年代)	現在
私立忠愛小学校で提供されたとされる最初の給食。	支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

学校で食べる給食は、単なる昼食ではなく、「栄養のバランスのとれた豊かな食事を通して、健康にいい食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれにかかわる人への感謝の気持ちなどを学ぶための教材」となるものです。

このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食となっています。

◆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・水菜・こまつな・チンゲンサイ・ほうれんそう
◆神戸市産野菜使用予定
にんじん・白ねぎ・じゃがいも



★食材の産地情報等を掲載
QRコード
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！
QRコード

令和8年2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ごんで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	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	
こんだて	☐ ごはん ☐ 神戸市産味つけのり ☐ 他人とじ ☐ 切干しだいこのいためもの	☐ 小型パン ☐ ミルメーク(ココア) ☐ みそラーメン ☐ ますのからあげ	☐ ごはん ☐ 和風ハンバーグ ☐ 五色に ☐ アップルゼリー	☐ セルフドッグ ☐ 青割パン ☐ チキンスティック ☐ 野菜 ☐ トマトケチャップ ☐ ポテトスープ	☐ 節分献立 ☐ ごはん ☐ いわしのかば焼 ☐ ぶた肉のはりはりじる ☐ 節分豆	☐ ごはん ☐ 肉と野菜のうまに ☐ いろどりひじき	☐ パン ☐ かぼちゃコロッケ ☐ 冬野菜のスープ	☐ パン ☐ 豆腐チャウダー ☐ 牛肉のレモンソテー ☐ ミニゼリー(ピーチ)	☐ ごはん ☐ ロースカツ ☐ ケチャップソース ☐ こまつなちゅうがいため みそしる	☐ 発芽玄米入りごはん ☐ やまとに ☐ つくねのうまに	
	☒ 神戸市産味つけのり 1袋(1.5) 牛肉 20 凍り豆腐 8 冷凍卵卵 30 にんじん 15 たまねぎ 35 冷凍グリーンピース 5 なたね油(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 切干しだいこん 6 冷凍豚肉 10 にんじん 7 青ねぎ 3 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイオン 2 こいくちしょうゆ 1 みりん 1 オイスターソース 0.6	☒ ミルメーク(ココア) 1袋(8) 冷凍中華めん 35 冷凍豚肉 20 冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベツ 35 青ねぎ 5 冷凍ホールコーン 5 こいたね油(いため用) 0.4 ポークブイオン 8 合わせみそ 9 うすくちしょうゆ 1 塩 0.2 こしょう 0.03 ます 1切(50) 塩 0.4 こしょう 0.01 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3	☒ 頭入りチキンバーガー 1コ(60) チキンブイオン(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 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 アップルゼリー 1コ(60)	☒ 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 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.1 カレー粉 0.2 トマトケチャップスティック 1本(8) じゃがいも 60 カットペーコン 12 にんじん 10 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.4 牛乳 20ml ホワイトソース 24 ポークブイオン 8 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	☒ いわし 2切(40) しょうが 0.5 料理酒 1 片栗粉 3 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 みりん 1.5 冷凍豚肉 20 木綿豆腐 25 油揚げ 3 みずな 20 にんじん 15 だいこん 25 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 節分まめ 1袋(5)	☒ 冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 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 0.3 ひじき 3 まぐろ油漬 15 にんじん 7 たまねぎ 10 冷凍ホールコーン 8 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 削節 0.5	☒ かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 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 ポークブイオン 8 うすくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.03	☒ 豆腐 30ml 冷凍えび 10 料理ワイン 0.25 カットペーコン 10 じゃがいも 35 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 なたね油(いため用) 0.6 米粉のホワイトルフ 6 ポークブイオン 8 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.01 冷凍牛肉 30 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.4 ホルトマト 30 レモン果汁 2 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 ピーゼリー(ミニ) 1コ(21)	☒ 豚ロースカツ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 ケチャップソース 1袋(10) 冷凍こまつな 25 にんじん 10 白ごま 0.5 なたね油(いため用) 0.2 ごま油 0.1 砂糖 0.1 こいくちしょうゆ 1 酢 0.5 冷凍豆腐 35 冷凍油揚げ 3 にんじん 10 たまねぎ 25 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2	☒ 冷凍牛肉 30 神戸市産だいず 13 じゃがいも 50 にんじん 15 たけのこ水煮 10 つきこんにやく 10 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3.5 こいくちしょうゆ 4.5 料理酒 1 削節 1 根菜入りつくね 50 白ねぎ 12 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 削節 0.5 片栗粉 0.5	
	おかずの内容(g)	☒ 神戸市産味つけのり 1袋(1.5) 牛肉 20 凍り豆腐 8 冷凍卵卵 30 にんじん 15 たまねぎ 35 冷凍グリーンピース 5 なたね油(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 切干しだいこん 6 冷凍豚肉 10 にんじん 7 青ねぎ 3 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイオン 2 こいくちしょうゆ 1 みりん 1 オイスターソース 0.6	☒ ミルメーク(ココア) 1袋(8) 冷凍中華めん 35 冷凍豚肉 20 冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベツ 35 青ねぎ 5 冷凍ホールコーン 5 こいたね油(いため用) 0.4 ポークブイオン 8 合わせみそ 9 うすくちしょうゆ 1 塩 0.2 こしょう 0.03 ます 1切(50) 塩 0.4 こしょう 0.01 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3	☒ 頭入りチキンバーガー 1コ(60) チキンブイオン(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 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 アップルゼリー 1コ(60)	☒ 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 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.1 カレー粉 0.2 トマトケチャップスティック 1本(8) じゃがいも 60 カットペーコン 12 にんじん 10 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.4 牛乳 20ml ホワイトソース 24 ポークブイオン 8 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	☒ いわし 2切(40) しょうが 0.5 料理酒 1 片栗粉 3 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 みりん 1.5 冷凍豚肉 20 木綿豆腐 25 油揚げ 3 みずな 20 にんじん 15 だいこん 25 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 節分まめ 1袋(5)	☒ 冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 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 0.3 ひじき 3 まぐろ油漬 15 にんじん 7 たまねぎ 10 冷凍ホールコーン 8 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 削節 0.5	☒ かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 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 ポークブイオン 8 うすくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.03	☒ 豆腐 30ml 冷凍えび 10 料理ワイン 0.25 カットペーコン 10 じゃがいも 35 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 なたね油(いため用) 0.6 米粉のホワイトルフ 6 ポークブイオン 8 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.01 冷凍牛肉 30 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.4 ホルトマト 30 レモン果汁 2 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 ピーゼリー(ミニ) 1コ(21)	☒ 豚ロースカツ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 ケチャップソース 1袋(10) 冷凍こまつな 25 にんじん 10 白ごま 0.5 なたね油(いため用) 0.2 ごま油 0.1 砂糖 0.1 こいくちしょうゆ 1 酢 0.5 冷凍豆腐 35 冷凍油揚げ 3 にんじん 10 たまねぎ 25 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2	☒ 冷凍牛肉 30 神戸市産だいず 13 じゃがいも 50 にんじん 15 たけのこ水煮 10 つきこんにやく 10 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3.5 こいくちしょうゆ 4.5 料理酒 1 削節 1 根菜入りつくね 50 白ねぎ 12 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 削節 0.5 片栗粉 0.5

日	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)		
こんだて	☐ 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	☐ ごはん(小) ☐ カレーうどん ☐ にんじんのツナいため	☐ ごはん ☐ ハッシュドビーフ ☐ ささみカツ ☐ 野菜ソテー	☐ さけごはん ☐ ごはん ☐ さけごはんの具 ☐ あげのふくめに ☐ さわにわん	☐ パン ☐ あじフライ ☐ キャベツとウィンナーのソテー ☐ ビーフンスープ	☐ ごはん ☐ けい肉のみそがらめ ☐ カインザウ	☐ 米粉入りパン ☐ ポトフ ☐ 蒸し野菜(ブロッコリー) ☐ ブロッコリー ☐ ノンエッグドレッシング	☐ ごはん ☐ 八宝菜 ☐ けい肉のピリからに		
	☒ 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 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 なたね油(揚げ用) 1.5	☒ 冷凍うどん 45 冷凍豚肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールウ 7 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 削節 2 にんじん 40 まぐろ油漬 20 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 0.3 塩 0.2 こしょう 0.01	☒ 冷凍牛肉 40 にんじん 20 たまねぎ 50 冷凍グリーンピース 5 マッシュルーム水煮 10 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイオン 5 ホルトマト 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 ポテトお粥のさきみか 1コ(30) キャベツ 30 にんじん 5 たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01	☒ 冷凍鮭フレーク 15 竹輪 5 冷凍ホールコーン 3 なたね油(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 ビーフン 8 冷凍豚肉糸切 20 にんじん 15 はくさい 30 干ししいたけ 0.3 ポークブイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01 削節 1.5	☒ あじフライ 1枚(40) なたね油(揚げ用) 4 キャベツ 35 チキンウィンナー 15 なたね油(いため用) 0.3 塩 0.2 こしょう 0.01 ビーフン 8 冷凍豚肉糸切 20 にんじん 15 はくさい 5 干ししいたけ 0.3 ポークブイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.02	☒ 冷凍鶏肉皮付 40 鶏レバー 20 しょうが 0.6 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 白ごま 2 赤みそ 4 砂糖 1 みりん 2 冷凍豚肉ひき肉 30 チンゲンサイ 25 にんじん 10 たまねぎ 25 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイオン 8 ニョクマム 3.5 砂糖 0.2 塩 0.4 こしょう 0.02	☒ 冷凍牛肉角切 35 じゃがいも 40 にんじん 25 たまねぎ 30 だいこん 20 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイオン 15 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02 カレー粉 0.3 冷凍ブロッコリー 40 ノンエッグドレッシング 1袋(8)	☒ 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 干ししいたけ 0.5 なたね油(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 冷凍鶏肉皮付 60 たまねぎ 20 しょうが 0.4 なたね油(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	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 620kcal たんぱく質エネルギー比 16.7% 脂肪エネルギー比 31.7% カルシウム 327 mg マグネシウム 87 mg 鉄 2.7 mg ビタミンA 424 μgRAE ビタミンB ₁ 0.43 mg ビタミンB ₂ 0.56 mg ビタミンC 21 mg 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 2.2 g	
	おかずの内容(g)	☒ 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 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 なたね油(揚げ用) 1.5	☒ 冷凍うどん 45 冷凍豚肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールウ 7 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 削節 2 にんじん 40 まぐろ油漬 20 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 0.3 塩 0.2 こしょう 0.01	☒ 冷凍牛肉 40 にんじん 20 たまねぎ 50 冷凍グリーンピース 5 マッシュルーム水煮 10 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイオン 5 ホルトマト 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 ポテトお粥のさきみか 1コ(30) キャベツ 30 にんじん 5 たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01	☒ 冷凍鮭フレーク 15 竹輪 5 冷凍ホールコーン 3 なたね油(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 ビーフン 8 冷凍豚肉糸切 20 にんじん 15 はくさい 30 干ししいたけ 0.3 ポークブイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01 削節 1.5	☒ あじフライ 1枚(40) なたね油(揚げ用) 4 キャベツ 35 チキンウィンナー 15 なたね油(いため用) 0.3 塩 0.2 こしょう 0.01 ビーフン 8 冷凍豚肉糸切 20 にんじん 15 はくさい 5 干ししいたけ 0.3 ポークブイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.02	☒ 冷凍鶏肉皮付 40 鶏レバー 20 しょうが 0.6 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 白ごま 2 赤みそ 4 砂糖 1 みりん 2 冷凍豚肉ひき肉 30 チンゲンサイ 25 にんじん 10 たまねぎ 25 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイオン 8 ニョクマム 3.5 砂糖 0.2 塩 0.4 こしょう 0.02	☒ 冷凍牛肉角切 35 じゃがいも 40 にんじん 25 たまねぎ 30 だいこん 20 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイオン 15 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02 カレー粉 0.3 冷凍ブロッコリー 40 ノンエッグドレッシング 1袋(8)	☒ 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 干ししいたけ 0.5 なたね油(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 冷凍鶏肉皮付 60 たまねぎ 20 しょうが 0.4 なたね油(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	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 620kcal たんぱく質エネルギー比 16.7% 脂肪エネルギー比 31.7% カルシウム 327 mg マグネシウム 87 mg 鉄 2.7 mg ビタミンA 424 μgRAE ビタミンB ₁ 0.43 mg ビタミンB ₂ 0.56 mg ビタミンC 21 mg 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 2.2 g

せつぶん

節分

節分は立春の前日のことです。災いなどを「悪い鬼(おに)」に見立て、鬼を追いつために「豆まき」をします。また、鬼の苦手な「いわし」や「ひいらぎの葉」をかざって、鬼を追い払います。

2月目標 楽しい給食の時間を工夫しよう

神戸市教育委員会
(一財)神戸市学校給食会

— なまえ：



学校給食・食育だより

2月号 No.537



今月の目標：楽しい給食の時間を工夫しよう

寒さが厳しいこの時期には、温かい料理がうれしいですね。2月の給食には、だいこん・みずな・はくさい・こまつな・ほうれんそうなど、季節の野菜を使った温かい汁物を多くとり入れています。また、節分献立として「いわしのかば焼・節分豆」が登場します。
(特別支援学校は「いわしのかんろに」に変更)



なぜ、節分に豆をまくの？



2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」のかけ声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。



大豆からできるもの



大豆は体をつくるたんぱく質を多くふくむことから「畑の肉」と言われています。料理に使われるほか、色々な食品に加工され、わたしたちの食卓に欠かせない食べ物です。

- ◆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・水菜・こまつな・チンゲンサイ・ほうれんそう
- ◆神戸市産野菜使用予定
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！



2月

これからも神戸の街とトモニ!



ヴィッセル神戸応援ナニューが登場!

ヴィッセル神戸カラーのハッシュドビーフ&ささみカツ(勝)で
チームを応援!

残さずしっかり食べて勉強もスポーツも頑張ろう!



モーヴィとヴィッセルセレイアが
学校給食で提供されている
牛乳の工場見学へ行ってきたよ!

神戸市学校給食会



安全・安心な給食ができるまで

給食で使う食材は生産、製造加工、流通の各段階で検査が行われ、安全性の確保を図っています。

生産者・製造工場

生産、製造加工される食材は衛生基準等を満たすものを選定し、使用しています。学校給食会では製造工場の衛生管理状況を定期的に調査しています。



くわしくは
神戸市学校給食会



学校・共同調理場等

専門検査機関

サンプル検査
・細菌検査
・残留農薬検査
・放射性物質検査



学校給食会

給食に使用する食材の産地確認や
食材のサンプル検査を行っています。
(産地情報や検査結果は学校給食会
ホームページに掲載)

