

令和8年1月 こんだて表 (4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）
アレルギー対応希望者のみこन्दて表にチェックを入れ提出してください。

■=代替食持参 □=卵除去食希望（対応料理のみ）



◆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	<input type="checkbox"/> バン	<input type="checkbox"/> ご は ん	<input type="checkbox"/> 小 型 バ ン	<input type="checkbox"/> ご は ん	<input type="checkbox"/> ご は ん	<div>正 月 献 立</div> <input type="checkbox"/> ご は ん	<input type="checkbox"/> ひょうごの小麦パン	<input type="checkbox"/> ご は ん	<input type="checkbox"/> ご は ん	
	<input type="checkbox"/> けい肉のスパイシーに	<input type="checkbox"/> 高野 ^{こうや} どうふの五目に	<input type="checkbox"/> ち ゃ ん ぼ ん	<input type="checkbox"/> ビ ー フ カ レ ー	<input type="checkbox"/> つくだに(兵庫のり)	<input type="checkbox"/> 白 み そ ぞ う に	<input type="checkbox"/> は る ま き	<input type="checkbox"/> けい肉のさっぱりに	<input type="checkbox"/> まぐろとひじきののもの	
	<input type="checkbox"/> とんじゃがスープ	<input type="checkbox"/> ぶた肉入りにらたま	<input type="checkbox"/> チ キ ン ハ ム カ ツ	<input type="checkbox"/> ツナといんげんのソテー	<input type="checkbox"/> けい肉と野菜のうまに	<input type="checkbox"/> 田 作 り 風	<input type="checkbox"/> フ ォ ー ガ ー	<input type="checkbox"/> ぶ た じ る	<input type="checkbox"/> こまつなとぶた肉のいためもの	
	<input type="checkbox"/> ミニゼリー(アップル)				<input type="checkbox"/> みずなのじゃこに	<input type="checkbox"/> く り き ん と ん	<input type="checkbox"/> み か ん		<input type="checkbox"/> ぶ どう ゼ リ ー	
おかずの内容(g)	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 ウスターソース 1 料理ワイン 1 塩 0.2 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 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01 アップルゼリー(ミニ) 1コ(21)	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 角こんにゃく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 豚肉 25 冷凍液卵 25 にら 15 干しいたけ 0.5 しょうが 0.2 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 0.1 料理酒 1.5 塩 0.2 こしょう 0.01	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 ポークパイオン 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	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 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	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 冷凍グリーンピース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 みずな 20 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	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 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	春巻 1コ(50) なたね油(揚げ用) 1.5 平めんビーフン 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 チキンパイオン(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)	冷凍鶏肉皮付 60 たまねぎ 30 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 酢 3 料理酒 1.5 片栗粉 0.5 冷凍豚肉 20 じゃがいも 40 しょうが 0.4 にんじん 20 ごぼう 15 合わせみそ 12 削節 2	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 砂糖 2.5 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 冷凍こまつな 30 にんじん 15 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 ぶどうゼリー 1コ(70)	
	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	<input type="checkbox"/> バン	★郷土料理(兵庫県) ○新 料 理	<input type="checkbox"/> バ ン	★郷土料理(兵庫県) ○ホキのからあげ	<input type="checkbox"/> ご は ん	<input type="checkbox"/> バ ン	★郷土料理(兵庫県) ○ごはん	<input type="checkbox"/> バ ン	※栄養量は「日本食品標準成分表 2020年版(1訂)」に基づき算出しています。
		<input type="checkbox"/> にんじんコロッケ	<input type="checkbox"/> ご は ん	<input type="checkbox"/> ゴールデンシチュー	<input type="checkbox"/> ホキのからあげ	<input type="checkbox"/> ご は ん	<input type="checkbox"/> ス ラ イ ス チ ーズ	<input type="checkbox"/> ★ た こ め し	<input type="checkbox"/> だいずの洋風にこみ	エネルギー
		<input type="checkbox"/> キャベツとコーンのソテー	<input type="checkbox"/> ○あじのなんばんづけ	<input type="checkbox"/> 蒸し野菜(ブロッコリー)	<input type="checkbox"/> ★黒 豆	<input type="checkbox"/> タ ッ カ ン ジ ョ ン	<input type="checkbox"/> にこみハンバーグ	<input type="checkbox"/> たこめしの具	<input type="checkbox"/> わかさぎのからあげ	627kcal
		<input type="checkbox"/> チンゲンサイのスープ	<input type="checkbox"/> ★ぼ た ん じ る	<input type="checkbox"/> ブロッコリー	<input type="checkbox"/> ★も ち 麦 め ん	<input type="checkbox"/> ト ッ ク	<input type="checkbox"/> ジュリエンヌスープ	<input type="checkbox"/> わかさぎのからあげ	<input type="checkbox"/> ★ か す じ る	たんばく質エネルギー比
	おかずの内容(g)	にんじんコロッケ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 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 チンゲンサイ 30 冷凍豚肉 20 木綿豆腐 25 にんじん 10 たまねぎ 15 なたね油(いため用) 0.2 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	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 つきこんにゃく 7 合わせみそ 12 みりん 2 削節 1	冷凍鶏肉皮付 40 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍ホールコーン 3 スイートコーンペースト 8 なたね油(いため用) 0.6 牛乳 15ml カレールウ 1 ホワイトソース 25 チキンパイオン(濃縮) 5 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.03 冷凍ブロッコリー 40 フレンチドレッシング 1袋(8)	ホキ 1切(50) 塩 0.4 こしょう 0.01 みりん 4 片栗粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 黒豆煮豆 15 もちむぎめん 10 冷凍鶏肉皮引 25 料理酒 0.5 冷凍油揚げ 5 にんじん 10 はくさい 35 だいこん 15 青ねぎ 3 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 3 塩 0.4 削節 2	冷凍鶏肉皮付 60 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 0.5 にんじん 1 たまねぎ 5 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 3 酢 1.2 コチジャン 1 トック 15 冷凍牛肉ひき肉 10 にんじん 15 たまねぎ 30 たけのこ水煮 10 冷凍ほうれんそう 5 白ごま 1 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.2 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.01	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 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 0.8 トマトケチャップ 10 ウスターソース 5 カットベーコン 20 じゃがいも 30 にんじん 15 こまつな 10 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 8 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍ゆでだこ 18 玉輪 5 にんじん 5 ごぼう 5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 わかさぎ 35 米粉 3.5 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1.5 冷凍豚肉 20 冷凍油揚げ 4 にんじん 20 だいこん 30 白ねぎ 10 つきこんにゃく 5 酒かす 9 合わせみそ 6 うすくちしょうゆ 1 削節 2	冷凍牛肉 30 だいず水煮 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 ポークパイオン 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)	31.1% カルシウム 324 mg マグネシウム 80 mg 鉄 3.1 mg ビタミンA 375 μgRAE ビタミンB ₁ 0.36 mg ビタミンB ₂ 0.51 mg ビタミンC 27 mg 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 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「おいわいじる・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。
伊達巻き 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、健康によい食事のとり方、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!
Instagram QRコード



◆下線表示は「卵除去対応料理」です。

— 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)

