



令和6年4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)
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)

★=季節料理 ○=新料理



◆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>

※今月はありません。

日	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
こんだて	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ビーフカレー <input type="checkbox"/> キャベツとコーンのソテー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> マーボー豆腐 <input type="checkbox"/> あげぎょうざ(ひじき)	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> にこみハンバーグ <input type="checkbox"/> ぶた肉と野菜のスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 肉と野菜のうまに <input type="checkbox"/> 田作り風 <input type="checkbox"/> アップルゼリー	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> けい肉のこはくあげ <input type="checkbox"/> 春雨スープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぶた肉とごぼうのうまに <input type="checkbox"/> こまつなどあげのみそに	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 京風うまに <input type="checkbox"/> チンゲンサイのざっぱりいため	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> クリームシチュー <input type="checkbox"/> ほうれんそうのガーリックいため <input type="checkbox"/> ミニゼリー(アセロラ)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> さわらのたつたあげ <input type="checkbox"/> 若竹に <input type="checkbox"/> 花見だんご
おかずの内容(g)	冷凍牛肉 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 キャベツ 45 冷凍ホールコーン 7 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	冷凍豆腐 70 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 20 たまねぎ 30 たけのこ水煮 10 青ねぎ 5 しょうが 0.5 なたね油(いため用) 0.3 ごま油 0.3 合わせみそ 6 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 トウバンジャン 0.08 片栗粉 1 ひじき入りぎょうざ 2コ(36) なたね油(揚げ用) 1.5	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 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 こまつな 15 しょうが 0.3 削節 1 煮干し 9 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	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 削節 1 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 アップルゼリー 1コ(60)	冷凍鶏肉皮付 2切(60) しょうが 0.6 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 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	冷凍豚肉 40 ごぼう 35 にんじん 25 冷凍さやいんげん 5 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 料理酒 2 塩 0.5 削節 1 冷凍こまつな 25 冷凍生揚げ 40 合わせみそ 4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1 削節 0.5	冷凍豚肉 25 だいた水煮 25 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 チンゲンサイ 30 冷凍鶏肉皮引 15 にんじん 7 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.3 塩 0.2	冷凍鶏肉皮付 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 牛乳 10ml ホワイトソース 30 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 冷凍ほうれんそう 35 カットベーコン 15 なたね油(いため用) 0.4 こしょう 0.02 ガーリック 0.02 アセロラゼリー(ミニ) 1コ(22)	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 わかめ 1.5 たけのこ水煮 30 冷凍鶏肉皮付 30 にんじん 20 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 三色だんご 1袋(30)

日	25日(木)	26日(金)	30日(火)
こんだて	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ <input type="checkbox"/> ウインナーポトフ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ふりかけ(わかめウエット) <input type="checkbox"/> 焼鳥風に <input type="checkbox"/> みそしる	<input type="checkbox"/> 小型パン <input type="checkbox"/> いちごジャム <input type="checkbox"/> スバゲティミートソース <input type="checkbox"/> カミカミビーンズ
おかずの内容(g)	かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 荒挽ミニカテルウインナー 25 じゃがいも 50 にんじん 25 たまねぎ 40 なたね油(いため用) 0.6 チキンパイオン(濃縮) 4 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	ふりかけ(わかめ湿) 1袋(25) 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 35 冷凍油揚げ 3 冷凍こまつな 15 にんじん 10 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	いちごジャム 1袋(10) スバゲティ 22 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 10 たまねぎ 45 冷凍グリーンピース 5 なたね油(いため用) 0.6 ホワイトソース 13 トマトケチャップ 9 ウスターソース 3.5 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 いりだいず 10 しらす干し 4 白ごま 1 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 みりん 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	619kcal
たんぱく質エネルギー比	16.9%
脂肪エネルギー比	32.1%
カルシウム	320 mg
マグネシウム	90 mg
鉄	3.2 mg
ビタミンA	410 µgRAE
ビタミンB1	0.40 mg
ビタミンB2	0.52 mg
ビタミンC	19 mg
食物繊維	5.5 g
食塩相当量	2.2 g

新しい学年のスタートです

1年生は、4月のみ米の量を1人あたり5g減らす、給食時間を長めにとるなどして給食に慣れるようにしています。

旬の食材を使った「季節料理」や「郷土料理」「行事献立」「新料理」など特色のある料理を毎月の「こんだて表」でお知らせします。

毎月、アレルギーの卵除去(調理の最終段階で入れる卵を除く)対応料理に下線表示をしてお知らせします。

裏面の「学校給食・食育だより」には、食育に関する内容などを掲載しますのでご覧ください。

「はし」を毎日持ってきましょう

「はし」で食べることがふさわしい料理については、「はし」で食べるようにしています。ご家庭でも「正しいはしの持ち方」ができますようご指導ください。

正しい「はし」の持ち方

※使う指は4本です。休んでいるのは小指だけです。

上のはしはうごくはし
下のはしはうごかないはし

えんぴつを持つかたちです。中指の第一関節とつめの間の横に当てて、親指と人差し指でやわらかくはさむようにして持ちます。

中央よりやや上の方を持ちます

親指と人差し指の間にはさみ、先のほうは、薬指のつめのすぐ下の横に固定します。

4月目標 給食のやくそくを守ろう

神戸市教育委員会
(一財)神戸市学校給食会

— なまえ: _____