



令和8年 11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) ■=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	2日(月)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)
こんだて	☐ ごはん ☐ けい肉のみぞれあえ ☐ みそしる	☐ パン ☐ ホキのからあげ ☐ 煮野菜(ブロッコリー) ☐ マヨネーズ ☐ ウィンナーポトフ	☐ ごはん ☐ いんげんのピリからいため ☐ タッコムタン ☐ ミニゼリー(アップル)	☐ パン ☐ だいず入りチキンカレー ☐ ほうれんそうのパターソー	☐ 肉みそどん ☐ ごはん ☐ 肉みそどんの具 ☐ わかさぎのあまづけ ☐ けい肉のしょうがじる	<div>○ 新 料 理</div> <div>★ 季 節 料 理</div> ☐ ごはん ☐ ○牛肉いため ☐ ★きのこスープ	☐ パン ☐ けい肉のスパイシーに ☐ フライビーンズ ☐ ジュリエンスープ	<div>季 節 献 立</div> ☐ ごはん ☐ さんまのかば焼 ☐ さつまいもじる	☐ パン ☐ スライスチーズ ☐ にこみハンバーグ ☐ 野菜ソテー	<div>★ 季 節 料 理</div> ☐ パン ☐ 五目ワントン ☐ ★ハニーポテト	☐ ごはん ☐ けい肉と野菜のうまに ☐ 田作り風 ☐ いちじくゼリー
おかずの内容(g)	冷凍鶏肉皮付 60 塩 0.2 こしょう 0.01 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 冷凍おろしたいこん 20 砂糖 1.8 こいくちしょうゆ 3 酢 3 油揚げ 3 じゃがいも 30 こまづな 15 にんじん 15 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	ホキ 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 冷凍ブロッコリー 40 マヨネーズ 1袋(8) 鶏ミミカマ(ウィンナー) 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 チキンブイヨン(濃縮) 4 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	冷凍さやいんげん 20 冷凍豚肉角切 20 にんじん 10 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 酢 1.5 料理酒 1.5 トウバンジャン 0.1 冷凍鶏肉皮付 45 トック 15 にんじん 20 だいこん 25 白ねぎ 15 干ししいたけ 0.5 しょうが 0.4 おろしにんにく 0.1 ごま油 0.3 なたね油(いため用) 0.3 チキンブイヨン(濃縮) 8 塩 0.8 こしょう 0.02 アップルゼリー(ミニ) 1コ(21)	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 カレールーウ 8 チキンブイヨン(濃縮) 4 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 こしょう 0.01 冷凍ほうれんそう 35 にんじん 5 冷凍ホールコーン 5 なたね油(いため用) 0.1 パター 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01	冷凍豚肉ひき肉 20 たけのこ水煮 10 にんじん 8 たまねぎ 35 なたね油(いため用) 0.4 合わせみそ 3 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 0.2 料理酒 0.5 トウバンジャン 0.05 片栗粉 0.15 わかさぎ 3.5 米粉 10 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 酢 2 冷凍鶏肉皮付 35 料理酒 1 じゃがいも 30 にんじん 10 たまねぎ 20 キャベツ 5 青ねぎ 5 しょうが 0.6 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.02 削節 1.5	冷凍牛肉 40 にんじん 15 たまねぎ 35 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 みりん 2 ウスターソース 0.5 冷凍しめじ 5 冷凍えのきたけ 10 干ししいたけ 0.2 冷凍豚肉 20 木綿豆腐 35 にんじん 5 たまねぎ 10 青ねぎ 3 しょうが 0.5 なたね油(いため用) 0.4 ボークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 4 料理酒 2 塩 0.2 こしょう 0.01	冷凍鶏肉皮付 40 鶏ハーフ 13 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.4 片栗粉 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 0.2 カレー粉 0.2 片栗粉 0.8 ホールトマト 20 片栗粉 2 なたね油(揚げ用) 1.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 カットベーコン 20 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 15 冷凍豆腐 25 なたね油(いため用) 0.4 パークブイヨン 10 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.01	さんま 1切(40) しょうが 0.5 料理酒 1 なたね油(いため用) 0.2 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 にんじん 15 冷凍豚肉 15 さつまいも 30 にんじん 15 だいこん 20 ごぼう 10 青ねぎ 3 つきこんにやく 10 合わせみそ 12 削節 2	スライスチーズ 1枚(20) チキンバーガー 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 冷凍豚肉糸切 15 にんじん 10 ほうれんそう 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 さつまいも 60 なたね油(揚げ用) 2 はちみつ 6	タンメン 8 豚肉 20 冷凍えび 10 料理酒 0.25 冷凍液卵 10 にんじん 10 冷凍ほうれんそう 5 はくさい 40 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.5 料理酒 1 塩 0.3 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 料理酒 0.5 塩 0.7 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	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 なたね油(いため用) 0.6 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 黒豆いちじくゼリー 1コ(40)
日	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	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。		
こんだて	☐ 小型パン ☐ いちごジャム ☐ クリームスパゲティ ☐ カリフラワーのソテー	☐ ごはん ☐ あじのたつたあげ ☐ キャベツのとりそばろに ☐ ごじる	☐ 牛丼どん ☐ ごはん ☐ 牛丼どんの具 ☐ あまからごぼう ☐ さわにわん	☐ ごはん ☐ つくだに(兵庫のり) ☐ 高野豆腐の五目に ☐ 兵庫産つくねのうまに	☐ 米粉入りパン ☐ ポークシチュー ☐ 野菜のドレッシングそえ ☐ 野菜 ☐ こまドレッシング	☐ ごはん(小) ☐ カレーうどん ☐ にんじんのツナいため	☐ パン ☐ かぼちゃコロケ ☐ キャベツとウィンナーのソテー ☐ チンゲンサイのスープ	☐ ごはん ☐ 鉄火に ☐ ひじきとうもろこしのものに	<div>兵庫県産の食材を味わおう！</div> <div>★地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みを地産地消といいまます。今月は、兵庫県産の食材をたくさん取り入れています。住んでいる街の食材を知って、味わいましょう。</div> <div>★つくだに(兵庫のり)</div> <div>★兵庫産つくねのうまに</div> <div>★いちじくゼリー</div> <div>★クリームスパゲティ</div> <div>★兵庫産いちじく使用</div> <div>★兵庫産パスタ</div>		
おかずの内容(g)	いちごジャム 1袋(10) 兵庫産パスタ 25 冷凍鶏肉皮付 20 冷凍ほうれんそう 20 にんじん 10 たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 5 マッシュルーム水煮 7 なたね油(いため用) 0.4 パター 1 牛乳 15ml ホワイトソース 20 チキンブイヨン(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 40 パセリ 0.5 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01	あじ 1切(40) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 片栗粉 0.5 なたね油(揚げ用) 2.5 キャベツ 30 冷凍鶏肉皮引きき肉 7 しょうが 0.1 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.3 塩 0.2 片栗粉 0.5 だいずペースト 15 豆腐 15ml 冷凍豚肉 15 にんじん 20 だいこん 35 つきこんにやく 5 合わせみそ 9 うすくちしょうゆ 0.5 削節 2	冷凍牛肉 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 2 料理酒 1 削節 0.5 ごぼう 30 片栗粉 3 なたね油(揚げ用) 2 白ごま 0.4 砂糖 1.6 こいくちしょうゆ 1.6 みりん 0.8 冷凍豚肉糸切 30 冷凍こまづな 15 豆腐 25 にんじん 10 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 削節 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	つくだに(兵庫のり) 1袋(6) 凍り豆腐 13 冷凍豚肉 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 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 兵庫産鶏つくね 50 白ねぎ 12 しょうが 1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 塩 0.5 削節 1 片栗粉 0.5	冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 マッシュルーム水煮 7 なたね油(いため用) 0.6 デミグラスソース 30 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 2 塩 0.3 こしょう 0.02 ガーリック 0.04 にんじん 5 キャベツ 35 きゅうり 5 ごまドレッシング 1袋(8)	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 カレールーウ 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	かぼちゃコロケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 キャベツ 35 チキンウィンナー 15 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01 チンゲンサイ 30 冷凍豚肉 20 冷凍豆腐 25 にんじん 10 たまねぎ 15 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 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	牛肉 30 冷凍生揚げ 35 じゃがいも 50 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 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 塩 0.3 こいくちしょうゆ 2	エネルギー 623 kcal たんぱく質エネルギー比 16.5 % 脂肪エネルギー比 31.9 % カルシウム 323 mg マグネシウム 83 mg 鉄 2.6 mg ビタミンA 366 µgRAE ビタミンB1 0.41 mg ビタミンB2 0.55 mg ビタミンC 23 mg 食物繊維 5.3 g 食塩相当量 2.2 g		

11月目標 感謝の気持ちをもって食べよう

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

— なまえ：



学校給食・食育だより

11月号 No.545



今月の目標：感謝の気持ちをもって食べよう

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいただきましょう。

11月の給食には、季節の食材を使った「ハニーポテト（さつまいも）」や「きのこスープ（しめじ・えのき・しいたけ）」、「さんまのかば焼（さんま）※」、「さつまいもじる（さつまいも）」を取り入れています。また、兵庫県の食材「つくだに（兵庫のり）」、「いちじくゼリー」「兵庫県産つくねのうまに」「クリームスパゲティ（兵庫県産パスタ）」など地元の食材も多く取り入れています。

※特別支援学校では、「さんまのかんろに」に変更しています。

もっと給食で
市内産野菜を食べよう！
学校給食での取り組み

給食の“おいしい”取り組みを
Instagramでも発信しています！

① 地元の畑から給食へ

★給食用の市内産野菜（たまねぎ・にんじん・じゃがいも）を生産する「こうべ給食畑」を拡大します

② 子供たちに“おいしい”を

★市内産野菜を使った新しい加工品（カットトマト、コロケなど）の開発を進めます

③ SDGsの取り組み

★通常は使用していないサイズの市内産野菜の利用を進めます

④ 神戸の自慢の野菜をもっと給食へ

★使用する野菜の1種類は市内産100%の料理「神戸ベジセレクトメニュー」を毎月提供します

⑤ 旬のおいしさを給食に

★給食関係者で成育状況などを情報共有し、旬の食材を献立で活用します



神戸市学校給食会

◆神戸市内産米使用
◆BE KOBE 農産物（こうべ旬菜）使用予定
こまつな、ほうれんそう、キャベツ、チンゲンサイ



★食材の産地情報等を掲載



神戸市学校給食会 検索



日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

11月24日は、「和食の日」です。「和食」というと、みそ汁、すし、そば、うどんなどの定番料理を思い浮かべる人も多いかと思いますが。最近では、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食；日本人の伝統的な食文化」は、日本人が基礎とする“自然の尊重”という精神にのっとった食に関する社会的慣習が認められたものです。その特徴として、以下の4つが挙げられています。



「和食」の特徴

多様で新鮮な食材と
その持ち味の尊重



健康的な食生活を
支える栄養バランス



自然の美しさや季節
の移ろいの表現



正月などの年中行事
との密接な関わり



「和食」に欠かせないもの



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられています。



昆布やかつお節、煮干し、干ししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと



食器や箸を
正しく使
いましょう



心を込めて
あいさつを
しましょう



郷土料理など
を味わって
みましょう



令和8年 10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) ■=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(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)
こんだて	☐ ごはん	☐ 小型パン	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ パン	☐ ごはん	☐ パン	☐ ごはん	☐ 菜めし	☐ ごはん	☐ かぼちゃパン	☐ ごはん(小)
	☐ ふりかけ(おかか)	☐ 焼そば	☐ さわらのたつたあげ	☐ ★森のハンバーグ	☐ チキンカツ	☐ ちくぜんに	☐ あじフライ	☐ 他人とじ	☐ ごはんの具	☐ 〇ぶた肉のたつたあげ	☐ バジルポテト	☐ みそにこみうどん
	☐ けい肉のピリからに	☐ 小魚の米粉あげ	☐ きんぴらだいこん	☐ ★秋のほっこりわん	☐ ビーフンスープ	☐ 軒じだいのカレーいめ	☐ キャベツとコーンのソー	☐ 塩こうじじる	☐ 塩こうじじる	☐ ヨーグルト	☐ スー	☐ 竹輪のいそべあげ
	☐ さわにわん		☐ みそしる	☐ ぶた肉と野菜のスープ		☐ かき	☐ とんじャがスープ					
おかずの内容 (g)	ふりかけ(おかか) 1袋(2)	焼そばめん 20	さわら 1切(50)	豆腐入りキャベツ 1コ(60)	冷凍鶏肉皮引 1コ(50)	冷凍鶏肉皮付 35	あじフライ 1枚(40)	牛肉 20	冷凍こまつな 25	冷凍豚肉角切 60	じゃがいも 40	冷凍うどん 45
	冷凍鶏肉 60	冷凍豚肉 30	しょうが 0.5	マッシュルーム水煮 3	冷凍生揚げ 25	なたね油(揚げ用) 4	なたね油(揚げ用) 4	凍り豆腐 8	しらす干し 3	しょうが 0.5	兵庫県産バジルペースト 5	冷凍鶏肉皮引 25
	たまねぎ 20	冷凍いか 10	こいくちしょうゆ 1.5	冷凍しめじ 5	塩 0.3	にんじん 20	キャベツ 30	冷凍液卵 30	冷凍油揚げ 3	おろしにんにく 0.1	産地ミカデルアインター 20	料理酒 0.75
	しょうが 0.4	料理酒 0.25	料理酒 0.5	冷凍えのきたけ 5	小麦粉 5	ごぼう 25	冷凍ホールコーン 5	にんじん 15	なたね油(いため用) 0.2	こいくちしょうゆ 1.5	にんじん 10	冷凍油揚げ 5
	なたね油(いため用) 0.4	砂糖 1	片栗粉 5	チンゲン菜(ストリート) 7	冷凍液卵 8	冷凍さやいんげん 5	なたね油(いため用) 0.2	たまねぎ 35	砂糖 0.6	こいくちしょうゆ 1	おろしにんにく 0.1	にんじん 15
	こいくちしょうゆ 3	にんじん 15	なたね油(揚げ用) 3	砂糖 1.5	パン粉 10	角こんにやく 10	なたね油(いため用) 0.5	冷凍グリーンピース 5	塩 0.1	塩 0.1	なたね油(いため用) 0.4	にんじん 15
	トウバンジャン 0.07	キャベツ 55	だいこん 30	こいくちしょうゆ 2	料理酒 1	砂糖 3.5	こいくちしょうゆ 0.2	なたね油(いため用) 0.4	削節 0.2	こしょう 0.01	塩 0.3	だいこん 25
	片栗粉 0.4	たまねぎ 20	にんじん 10	料理酒 2	トマトケチャップ 3	こいくちしょうゆ 4	塩 0.1	塩 0.1	焼さんま 1切(25)	しょうが 1	こしょう 0.01	ごぼう 15
	冷凍豚肉系切 30	青ねぎ 5	冷凍油揚げ 10	片栗粉 0.5	ウスターソース 3	料理酒 1	冷凍豚肉 20	料理酒 1.5	しょうが 2	砂糖 2	カットベーコン 20	白ねぎ 5
	こまつな 10	なたね油(いため用) 0.6	なたね油(いため用) 0.4	豚肉 30	ビーフン 8	塩 0.1	じゃがいも 40	削節 1	こいくちしょうゆ 3	冷凍しめじ 5	にんじん 20	赤みそ 10
	じゃがいも 15	ウスターソース 7	砂糖 1.5	にんじん 15	冷凍豚肉系切 20	切干しだいこん 6	にんじん 15	にんじん 15	料理酒 1	冷凍鶏肉皮付 30	キャベツ 50	こいくちしょうゆ 0.5
	にんじん 15	料理酒 0.5	こいくちしょうゆ 1.5	たまねぎ 30	チンゲンサイ 30	冷凍牛肉ひき肉 15	たまねぎ 15	たまねぎ 20	ひじき 4	塩こうじ 1.5	たまねぎ 20	料理酒 1
	ごぼう 15	塩 0.3	料理酒 0.5	冷凍さやいんげん 5	にんじん 15	にんじん 15	なたね油(いため用) 0.4	なたね油(いため用) 0.6	冷凍豚肉系切 10	にんじん 15	冷凍ホールコーン 7	みりん 0.2
	冷凍えのきたけ 6	こしょう 0.02	冷凍こまつな 15	しょうが 0.3	なたね油(いため用) 0.4	なたね油(いため用) 0.4	こいくちしょうゆ 1.5	ポークパイオン 10	にんじん 5	キャベツ 30	なたね油(いため用) 0.6	ポークパイオン 5
	うすくちしょうゆ 3	煮干し 9	にんじん 15	しょうが 0.4	ポークパイオン 8	干しいたけ 0.3	ウスターソース 3	うすくちしょうゆ 2.5	なたね油(いため用) 0.4	れんこん水煮 10	だいこん 20	料理ワイン 2
料理酒 1	米粉 3	キャベツ 25	ポークパイオン 2	うすくちしょうゆ 2	ポークパイオン 10	料理酒 1	砂糖 1	砂糖 2	白ねぎ 5	青ねぎ 3	冷凍竹輪 1コ(25)	
みりん 0.5	米粉 0.1	たまねぎ 25	ポークパイオン 1	うすくちしょうゆ 3	うすくちしょうゆ 3	みりん 1.5	料理酒 1	塩 0.4	塩こうじ 2	つきこんにやく 5	米粉 6	
塩 0.4	あおさ 0.1	合わせみそ 12	塩 0.4	塩 0.5	塩 0.5	カレー粉 0.2	塩 0.4	削節 0.5	合わせみそ 6	うすくちしょうゆ 5	こしょう 0.02	あおさ 0.1
こしょう 0.01	なたね油(揚げ用) 1.5	削節 2	こしょう 0.01	こしょう 0.01	こしょう 0.02	かき 1コ(40)	こしょう 0.01	削節 0.5	削節 1.5	削節 2	こしょう 0.02	なたね油(揚げ用) 4
日	20日(火)	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 ※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。		
こんだて	☐ ごはん	☐ パン	☐ ごはん	☐ パン	☐ ビビンバ	☐ 芽芽玄米入りごはん	☐ パン	☐ ごはん	☐ セルフドッグ	よくかんで 食べよう!!		
	☐ ポークカレー	☐ チキンポトフ	☐ たらなのなんばんづけ	☐ 野菜コロッケ	☐ ほうれんそうのガーリックいめ	☐ 焼鳥風	☐ みかんジャム	☐ 京風うまに	☐ チキンスティック			
	☐ ツナキャベツ	☐ カミカミビーンズ	☐ フルーツカクテル	☐ 高野どうふのからあげ	☐ パンパキンスープ	☐ 焼鳥風	☐ ★お漬物とつまいものうま	☐ にびたし	☐ 野菜			
		☐ 白 玉 じ る	☐ わかめスープ	☐ みそしる	☐ イタリアンドレッシング	☐ ポテトスープ	☐ ポテトスープ		☐ トマトケチャップ			
おかずの内容 (g)	冷凍豚肉 35	冷凍鶏肉皮付 35	すけそうら 1切(50)	野菜コロッケ 1コ(60)	冷凍牛肉系切 30	冷凍鶏肉皮付 60	みかんジャム 1袋(15)	冷凍豚肉 25	チキンスティック 2本(40)			
	じゃがいも 50	じゃがいも 40	塩 0.3	なたね油(揚げ用) 6	冷凍ほうれんそう 20	鶏レバー 13	冷凍鶏肉皮付 50	だいず 12	なたね油(揚げ用) 1.5			
	にんじん 20	にんじん 20	片栗粉 5	なたね油(揚げ用) 3	冷凍ほうれんそう 10	しょうが 12	しょうが 0.5	冷凍がんもどき 15	にんじん 5			
	たまねぎ 40	たまねぎ 30	なたね油(揚げ用) 3	カットベーコン 15	こいくちしょうゆ 0.2	しょうが 0.3	こいくちしょうゆ 1	ひじき 3	キャベツ 30			
	なたね油(いため用) 0.6	だいこん 30	にんじん 6	なたね油(いため用) 0.4	白ごま 0.1	なたね油(いため用) 0.6	料理酒 0.15	にんじん 20	たまねぎ 10			
	カレールー 12	なたね油(いため用) 0.6	たまねぎ 15	こしょう 0.02	砂糖 0.4	砂糖 3	片栗粉 5	冷凍さやいんげん 5	なたね油(いため用) 0.4			
	ポークパイオン 5	チンゲン菜(濃縮) 6	こいくちしょうゆ 3	ガーリック 0.02	凍り豆腐 1	こいくちしょうゆ 3.5	なたね油(揚げ用) 3	なたね油(いため用) 0.6	塩 0.1			
	トマトケチャップ 2	料理ワイン 2	酢 5	冷凍かぼちゃ 40	しょうが 0.5	料理酒 1	さつまいも 30	砂糖 3	カレー粉 0.2			
	ウスターソース 2	こしょう 0.02	一味とうがらし 0.01	冷凍鶏肉皮引 30	冷凍鶏肉皮引 30	片栗粉 0.8	なたね油(揚げ用) 1	にんじん 20	こいくちしょうゆ 4			
	料理ワイン 2	いりだいず 8	冷凍豚肉 30	たまねぎ 40	たまねぎ 40	冷凍豆腐 35	なたね油(揚げ用) 1	たまねぎ 20	料理酒 1			
	キャベツ 30	しらす干し 3	白玉団子 20	冷凍油揚げ 10	冷凍油揚げ 10	冷凍油揚げ 3	冷凍さやいんげん 5	塩 0.2	削節 1			
	まぐろ野菜スープ煮 10	白ごま 0.8	にんじん 15	なたね油(いため用) 0.6	なたね油(いため用) 0.6	じゃがいも 20	なたね油(いため用) 0.4	さつま揚げ 10	さつま揚げ 10			
	青ねぎ 3	砂糖 0.8	冷凍こまつな 15	牛乳 10ml	牛乳 10ml	にんじん 10	砂糖 3	ほうれんそう 10	キャベツ 50			
	なたね油(いため用) 0.4	こいくちしょうゆ 0.8	たまねぎ 20	ホワイトソース 15	ホワイトソース 15	たまねぎ 20	こいくちしょうゆ 3.5	トマトケチャップ 2	砂糖 0.7			
	砂糖 0.2	みりん 0.8	しょうが 0.3	チンゲン菜(濃縮) 5	チンゲン菜(濃縮) 5	青ねぎ 3	トマトケチャップ 2	冷凍ブロッコリー 40	こいくちしょうゆ 2			
こいくちしょうゆ 1.2	カクテルゼリー 35	うすくちしょうゆ 3	料理ワイン 2	料理ワイン 2	合わせみそ 12	イタリアンドレッシング 1袋(8)	削節 1	削節 1				

10月目標 よくかんで食べよう

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

— なまえ: _____



学校給食・食育だより

10月号 No.544



今月の目標：よくかんで食べよう

近年は、やわらかくて口当たりのよい食べやすい食べ物が増え、噛む回数が減ってきています。よくかんで食べることは、体にとってよいことがたくさんあります。虫歯や歯周病を予防し、味覚や言葉の発達・脳の発達にも影響します。成長期のみなさんにとってとても大切なことです。

10月のこんだてには「カミカミビーンズ」「小魚の米粉あげ」など、よくかんで食べるためのカミカミ料理を取り入れています。

※特別支援学校は「ちりめんビーンズ」「たらこのいそべあげ」に変更しています。

「味わう」ことについて知ろう!

～私たちは食べ物を食べるとき、次の5つの感覚を使って味わっています。～

視覚=目を使って味わう「どんな色? どんな形? 大きさは?」

嗅覚=鼻を使って味わう「どんなにおい? どんな風味?」

味覚=舌を使って味わう「どんな味?」

聴覚=耳を使って味わう「かんだときの音は?」

触覚=歯や舌を使って味わう「どんな温度? どんなかたさ?」

これらの感覚を「五感」と言います。普段は意識せずに食べていると思いますが、五感を意識して食べると、味わい方にもいろいろな楽しみ方が分かります。

10月10日は「目の愛護デー」!

目の健康を守るために
ビタミンAを意識してとうろ!



◆神戸市内産米使用
◆BE KOBE 農産物 (こうべ旬菜)
使用予定
こまつな、ほうれんそう、
チンゲンサイ



★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!



毎日からできる
**よくかむ
コツ**

みなさんは何回かんで食事をしていますか。
よくかむと、だ液がたくさん出てむし歯予防に
なり、肥満予防や脳を刺激して集中力もアップ
します。

「よくかむこと」は全身を元気にするカギです。
さっそく今日の食事からやってみましょう!

その① ひとくち30回かんで食べよう

ゆっくりかむことを意識して、
心の中で「1、2、3…」と数えてみましょう。
まずは15回からでもOK。だんだん回数を増やしましょう。



その② 小さめのひとくちで食べよう

一口が大きいとよくかむ前に
のみこんでしまいます。
食べやすい量を口に入れてください。

口いっぱい
ほおばらないでね



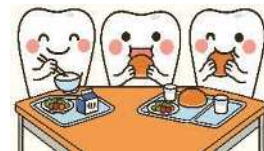
その③ やわらかい物ばかり食べない

かみごたえのある食べ物は、
よくかむ練習になります。
かたいものを無理に食べるのではなく、
よくかめる食材を増やしてみましょう。



その④ いそがず、味わって食べよう

いそいで食べると、かむ回数が少なくな
ります。食べ物の味やにおい、
食感を感じながら食べてください。
よく味わって楽しい食事の時間を!!



【むし歯予防にプラスα】



よくかんで食べた後は
歯みがきをして、仕上げは

神戸市 フッ化物洗口



フッ化物洗口で「強くキレイな歯」

「よくかむ」+「歯みがき」+「フッ化物洗口」で歯を守りましょう。

神戸市保健所口腔保健支援センター