



令和8年 11月 こんだて表 (5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 ☐ つくだに(兵庫のり) ☐ 高野どうふの五目に ☐ 兵庫県産つくねのうまに	☐ 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	☐ パン ☐ かぼちゃコロッケ ☐ キャベツとウインナーのソー ☐ チンゲンサイのスープ	☐ ごはん(小) ☐ カレーうどん ☐ にんじんのツないため	☐ ごはん ☐ けい肉のみぞれあえ ☐ みそしる	☒ ★季節料理 ☐ パン ☐ 五目ワントン ☐ ★ハニーポテト	☐ ○新料理 ☒ ★季節料理 ☐ ごはん ☐ ○牛肉いため ☐ ★きのこスープ	☐ パン ☐ だいず入りチキンカレー ☐ ほうれんそうのバターソー	☐ ごはん ☐ いんげんのひりからいため ☐ タッコムタン ☐ ミニゼリー(アップル)	☒ 季節献立 ☐ ごはん ☐ さんまのかば焼 ☐ さつまいもじる	☐ 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 ☐ ごまドレッシング	
	おかずの内容(g)	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 兵庫県産鶏つくね 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	冷凍豚肉ひき肉 20 けい肉のこ水煮 10 にんじん 8 たまねぎ 0.4 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 0.2 料理酒 0.5 トウモロコシ 0.05 片栗粉 0.15 わかさぎ 3.5 米粉 3.5 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 酢 2 冷凍鶏肉皮引 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 10 青ねぎ 5 うすくちしょうゆ 0.6 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.02 削節 1.5	かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 キャベツ 35 チキンウインナー 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	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 まくる油漬 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 冷凍おろしだいこん 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 こまつな 15 にんじん 15 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	タンメン 8 豚肉 20 冷えび 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 干しいたけ 0.3 しょうが 0.5 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 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 片栗粉 0.5 冷凍しめじ 5 冷凍えのきたけ 10 干しいたけ 0.2 しょうが 0.5 なたね油(いため用) 0.6 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 ポークパイオン 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 トウモロコシ 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 チキンブイオン(濃縮) 8 塩 0.8 こしょう 0.02 アップルゼリー(ミニ) 1コ(21)	さんま 1切(40) しょうが 0.5 料理酒 1 片栗粉 3 米粉 1 マッシュルーム水煮 7 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 2 デミグラスソース 30 こいくちしょうゆ 3.5 みりん 1.5 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	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)	
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(8訂)」 に基づき算出しています。			
こんだて	☐ ごはん ☐ 鉄火に ☐ おじきとどうもろこしのめ	☐ パン ☐ ホキのからあげ ☐ 蒸し野菜(ブロッコリー) ☐ ブロッコリー ☐ マヨネーズ ☐ ウインナーポトフ	☐ パン ☐ スライスチーズ ☐ にこみハンバーグ ☐ 野菜ソー	☐ 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	☐ ごはん ☐ けい肉と野菜のうまに ☐ 田作り風 ☐ いちじくゼリー	☐ 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	☐ 牛どんどん ☐ ごはん ☐ 牛どんどんの具 ☐ あまからごぼう ☐ さわにわん	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B ₁ 0.41 mg ビタミンB ₂ 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			
	おかずの内容(g)	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 こいくちしょうゆ 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) 蒸し野菜(ブロッコリー) 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 チキンブイオン(濃縮) 4 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	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 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 塩 0.3 こしょう 0.02	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 カレールウ 0.2 片栗粉 0.8 だし汁水蒸 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 冷凍ごまつな 10 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.4 ポークパイオン 10 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.01	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 冷凍ホールコーン 5 冷凍グリーンピース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 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 兵庫県いちじくゼリー 1コ(40)	いちごジャム 1袋(10) 兵庫県産バスタ 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 40 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 バター 1 牛乳 15ml ホワイトソース 20 チキンブイオン(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 4 なたね油(揚げ用) 2.5 キャベツ 30 冷凍鶏肉皮引ひき肉 7 マッシュルーム水煮 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 豆乳 15ml 冷凍豚肉 20 にんじん 15 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 3 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 冷凍ごまつな 15 じゃがいも 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 みりん 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	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。		
										★つくだに(兵庫のり) ★兵庫県産つくねのうまに 兵庫県産鶏つくね使用 ★いちじくゼリー 兵庫県産いちじく使用 ★クリームスパゲティ 兵庫県産パスタ		

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、コロッケなど）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。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 (5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	☐ パン	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ 小型パン	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ パン	☐ ごはん	☐ かぼちゃパン	☐ ごはん	☐ 菜めし
	☐ チキンポトフ	☐ 〇ぶた肉のたつたあげ	☐ ポークカレー	☐ 焼そば	☐ ★森のハンバーグ	☐ さわらのたつたあげ	☐ ちくぜんに	☐ 野菜コロッケ	☐ たらんのなんばんづけ	☐ バジルポテト	☐ ふりかけ(おかか)	☐ ごはん
	☐ カミカミビーンズ	☐ ★秋のほっこりわん	☐ ツナキャベツ	☐ 焼そば	☐ 〇ぶた肉と野菜のスープ	☐ きんぴらだいこん	☐ 切干しいたごのカレーいため	☐ ほうろくそうのグリッパため	☐ 〇白玉じる	☐ スープに	☐ けい肉のピリからに	☐ 菜めしの具
	☐ フルーツカクテル			☐ 小魚の米粉あげ		☐ みそしる	☐ かき	☐ パンブキンスープ		☐ ヨーグルト	☐ さわにわん	☐ ★さんまのかんろに
おかずの内容 (g)	冷凍鶏肉皮付 35	冷凍豚肉角切 60	冷凍豚肉 35	焼そばめん 20	鶏ひき肉ハンバーグ 1コ(60)	さわら 1切(50)	冷凍鶏肉皮付 35	野菜コロッケ 1コ(60)	すけそうだら 1切(50)	じゃがいも 40	ふりかけ(おかか) 1袋(2)	冷凍こまつな 25
	じゃがいも 40	しょうが 0.5	じゃがいも 50	冷凍豚肉 30	マッシュルーム水煮 3	しょうが 0.5	冷凍生揚げ 25	なたね油(揚げ用) 6	塩 0.3	兵衛牌(ダリベスト) 5	冷凍鶏肉皮付 60	しらす干し 3
	にんじん 20	おろしにんにく 0.1	にんじん 20	冷凍いかに 10	冷凍しめじ 5	こいくちしょうゆ 1.5	にんじん 20	冷凍ほうれんそう 35	片栗粉 5	鶏ミカケルワインナー 20	たまねぎ 20	冷凍油揚げ 3
	たまねぎ 30	こいくちしょうゆ 1.5	たまねぎ 40	料理酒 0.25	冷凍えのきたけ 5	料理酒 0.5	ごぼう 25	カットベーコン 15	なたね油(揚げ用) 3	にんじん 10	しょうが 0.4	なたね油(いため用) 0.2
	だいこん 30	料理酒 1	たまねぎ 40	砂糖 1.5	チンブイオン(ストレート) 7	片栗粉 5	冷凍さやいんげん 5	カッターベーコン 15	にんじん 6	おろしにんにく 0.1	砂糖 1	こいくちしょうゆ 1
	なたね油(いため用) 0.6	塩 0.1	なたね油(いため用) 0.6	にんじん 15	こいくちしょうゆ 2	なたね油(揚げ用) 3	角ごんにやく 10	なたね油(いため用) 0.4	たまねぎ 15	なたね油(いため用) 0.4	こいくちしょうゆ 3	塩 0.1
	チキンブイオン(濃縮) 6	こしょう 0.01	カレールウ 12	キャベツ 55	料理酒 1	だいこん 30	砂糖 3.5	こしょう 0.02	砂糖 3	塩 0.3	トウバンジャン 0.07	削節 0.5
	料理ワイン 2	片栗粉 6	ポークブイオン 5	たまねぎ 20	みりん 1	にんじん 10	料理酒 1	ガーリック 0.02	こいくちしょうゆ 3	こしょう 0.01	料理酒 2	焼さんま 1切(25)
	塩 0.8	なたね油(揚げ用) 4	ボークブイオン 5	青ねぎ 5	片栗粉 0.5	冷凍油揚げ 10	塩 0.1	冷凍かぼちゃ 40	酢 5	カットベーコン 20	片栗粉 0.4	しょうが 1
	こしょう 0.02	冷凍しめじ 5	トマケケチャップ 2	なたね油(いため用) 0.6	豚肉 30	なたね油(いため用) 0.4	削節 1	冷凍鶏肉皮引 30	一味とうがらし 0.01	にんじん 20	冷凍豚肉糸切 30	砂糖 2
	いりだいず 8	冷凍えのきたけ 10	ウスターソース 2	ウスターソース 7	にんじん 15	砂糖 1.5	切干しだいこん 6	たまねぎ 40	白玉団子 20	キャベツ 50	じゃがいも 15	料理酒 1.5
	しらす干し 3	冷凍鶏肉皮引 15	料理ワイン 2	料理酒 0.5	たまねぎ 30	こいくちしょうゆ 1.5	冷凍牛肉ひき肉 15	たまねぎ 40	にんじん 15	たまねぎ 20	にんじん 15	冷凍鶏肉皮付 30
	白ごま 0.8	料理酒 0.5	キャベツ 30	塩 0.3	冷凍さやいんげん 5	料理酒 0.5	鶏肉 15	なたね油(いため用) 0.6	冷凍ホールコーン 7	たまねぎ 20	ごぼう 15	塩こうじ 1.5
	砂糖 0.8	冷凍さといも 20	まぐろ野菜スープ煮 10	こしょう 0.02	しょうが 0.3	冷凍こまつな 15	にんじん 5	なたね油(いため用) 0.4	なたね油(いため用) 0.6	しょうが 0.3	冷凍えのきたけ 6	にんじん 15
	こいくちしょうゆ 0.8	にんじん 10	煮干し 9	こしょう 0.02	なたね油(いため用) 0.4	にんじん 15	冷凍牛肉ひき肉 15	こいくちしょうゆ 1.5	しょうが 0.4	うすくちしょうゆ 3	しょうが 0.4	キャベツ 30
	みりん 0.8	だいこん 20	青ねぎ 3	煮干し 9	ポークブイオン 8	キャベツ 25	ウスターソース 3	ウスターソース 3	ポークブイオン 5	料理ワイン 2	料理酒 1	れんこん水煮 10
カクテルゼリー 35	青ねぎ 3	なたね油(いため用) 0.4	(米粉) 3	うすくちしょうゆ 2	料理酒 1	キャベツ 25	料理酒 1	うすくちしょうゆ 3	塩 0.5	みりん 0.5	白ねぎ 5	
パイン缶 15	つきごんにやく 5	砂糖 0.2	あおさ 0.1	料理酒 1	塩 0.4	たまねぎ 25	塩 0.7	料理ワイン 2	こしょう 0.02	塩 0.4	塩こうじ 2	
黄桃缶 15	うすくちしょうゆ 5	こいくちしょうゆ 1.2	なたね油(揚げ用) 1.5	こしょう 0.01	こしょう 0.01	合わせみそ 12	かき 1コ(40)	塩 0.4	削節 1.5	こしょう 0.01	うすくちしょうゆ 0.1	
砂糖 1	削節 2							こしょう 0.02		削節 1.5		
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	☐ パン	☐ ごはん	☐ パン	☐ ビビンバ	☐ 発芽玄米入りごはん	☐ パン	☐ ごはん	☐ セルフドッグ	☐ ごはん(小)	よくかんで 食べよう!! 		
	☐ チキンカツ	☐ 京風うまに	☐ みかんジャム	☐ ごはん	☐ 焼鳥風	☐ あじフライ	☐ 他人とじ	☐ 背割パン	☐ みそにこみうどん			
	☐ ビーフンスープ	☐ にびたし	☐ ★お肉と野菜のうまに	☐ ビビンバの具	☐ 高野どうふのからあげ	☐ キャベツとコーンのソテー	☐ ひじきのにも	☐ チキンスティック	☐ 竹輪のいそべあげ			
			☐ 煮し野菜(ブロッコリー)	☐ 高野どうふのからあげ	☐ わかめスープ	☐ みそしる	☐ とんじやがスープ	☐ 野菜				
おかずの内容 (g)	冷凍鶏肉皮引 1コ(50)	冷凍豚肉 25	みかんジャム 1袋(15)	冷凍牛肉糸切 30	冷凍鶏肉皮付 60	あじフライ 1枚(40)	牛肉 20	チキンスティック 2本(40)	冷凍うどん 45	エネルギー 619kcal たんぱく質エネルギー比 16.6% 脂肪エネルギー比 31.3% カルシウム 328 mg マグネシウム 83 mg 鉄 2.7 mg ビタミンA 363 µgRAE ビタミンB1 0.41 mg ビタミンB2 0.52 mg ビタミンC 22 mg 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.2 g		
	塩 0.3	だいず 12	冷凍鶏肉皮付 50	冷凍ほうれんそう 20	鶏レバー 13	なたね油(揚げ用) 4	凍り豆腐 8	なたね油(揚げ用) 1.5	冷凍鶏肉皮引 25			
	こしょう 0.02	冷凍がんもどき 15	しょうが 0.5	冷凍いかに 10	白ねぎ 12	キャベツ 30	冷凍液卵 30	にんじん 5	料理酒 0.75			
	小麦粉 5	ひじき 3	こいくちしょうゆ 1	しょうが 0.2	しょうが 0.3	冷凍ホールコーン 5	にんじん 15	キャベツ 30	冷凍油揚げ 5			
	冷凍液卵 8	にんじん 20	料理酒 0.15	白ごま 1	なたね油(いため用) 0.6	なたね油(いため用) 0.2	たまねぎ 35	たまねぎ 10	にんじん 15			
	パン粉 10	冷凍さやいんげん 5	片栗粉 5	こいくちしょうゆ 3	砂糖 3	こいくちしょうゆ 0.5	冷凍グリーンピース 5	なたね油(いため用) 0.4	だいこん 25			
	なたね油(揚げ用) 5	なたね油(いため用) 0.6	なたね油(揚げ用) 3	鶏肉 8	こいくちしょうゆ 3.5	塩 0.1	なたね油(いため用) 0.4	塩 0.1	ごぼう 15			
	トマトケチャップ 3	砂糖 3	さつまいも 30	冷凍豆腐 1	料理酒 1	こしょう 0.01	砂糖 2	カレー粉 0.2	白ねぎ 5			
	ウスターソース 3	こいくちしょうゆ 4	なたね油(揚げ用) 1	冷凍鶏肉 20	キャベツ 40	冷凍豚肉 20	料理酒 1	じゃがいも 60	赤みそ 10			
	ビーフン 8	料理酒 1	にんじん 20	ポークブイオン 8	にんじん 15	塩 0.5	削節 1	カットベーコン 12	こいくちしょうゆ 0.5			
	冷凍豚肉糸切 20	塩 0.2	たまねぎ 20	米粉 3	冷凍豆腐 35	たまねぎ 20	ひじき 4	にんじん 10	料理酒 1			
	チンゲンサイ 30	削節 1	冷凍さやいんげん 5	なたね油(揚げ用) 0.5	冷凍油揚げ 3	冷凍牛肉糸切 10	冷凍豚肉糸切 10	たまねぎ 20	みりん 0.2			
	にんじん 15	さつまいも 10	なたね油(いため用) 0.4	冷凍鶏肉 20	じゃがいも 20	なたね油(いため用) 0.6	にんじん 5	なたね油(いため用) 0.4	削節 2			
	たまねぎ 15	ほうれんそう 10	砂糖 3	冷凍鶏肉 20	にんじん 10	ポークブイオン 10	砂糖 2	牛乳 20ml	冷凍竹輪 1コ(25)			
	干しいたけ 0.3	キャベツ 50	こいくちしょうゆ 3.5	冷凍さやいんげん 5	にんじん 10	うすくちしょうゆ 2.5	こいくちしょうゆ 2.5	ホワイトソース 24	米粉 6			
	ポークブイオン 10	砂糖 0.7	トマトケチャップ 2	冷凍さやいんげん 5	たまねぎ 20	料理酒 1	こいくちしょうゆ 2.5	ポークブイオン 8	あおさ 0.1			
うすくちしょうゆ 3	塩 0.5	冷凍ブロッコリー 40	冷凍さやいんげん 5	青ねぎ 3	塩 0.4	料理酒 0.5	料理ワイン 2	なたね油(揚げ用) 4				
塩 0.5	こいくちしょうゆ 2	冷凍ブロッコリー 40	冷凍さやいんげん 5	合わせみそ 12	こしょう 0.01	削節 0.5	塩 0.6					
こしょう 0.02	削節 1	イタリアンドレッシング 1袋(8)	冷凍ブロッコリー 40	削節 2	こしょう 0.01	削節 0.5	こしょう 0.02					

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あがることが分かります。

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を意識してとうろう!



◆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「強くてキレイな歯」

「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