令和8年 11月 こんだて表 （北センター地区）

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 □鉄 火 に □ひじきととうもろこしのにもの	□パ ン □かぼちゃコロッケ □キャベツとウインナーのソテー □チンゲンサイのスープ	□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 □そえ野菜（ほうれんそう）	□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	□ご はん □けい肉のみそれあえ □み そ し 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	季節献立 □ご はん □さんまのかば焼 □さつまいもじる	□小 型 パ ン □いちごジャム □クリームスパゲティ □グリル野菜（カリフラワー）	□パ ン □けい肉のスパイシーに □フライビーンズ □ジュリエンヌスープ	□ご はん □つくだに（兵庫のり） □高野どうふの五目に □兵庫県産つくねのあんかけ
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	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	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 40 にんじん 5 冷凍ホールコーン 10 うすくちしょうゆ(ゆで用) 3	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 冷凍こまつな 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	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	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)	さんま 1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 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 つきこんにゃく 10 合わせみそ 12 削節 2	いちごジャム 1袋(10) 兵庫県産パスタ 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 バター 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 なたね油(ゆで用) 0.2 冷凍カリフラワー 40 カットベーコン 15 パセリ 0.5 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01	冷凍鶏肉皮付 40 鶏レバー 13 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.4 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.2 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 0.4 だいず水煮 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 冷凍こまつな 10 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 10 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.01	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 兵庫県産鶏つくね 50 なたね油(いため用) 0.4 白ねぎ 12 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 片栗粉 0.5

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)
こんだて	★季節料理 □パ ン □五目ワンタン □★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	□肉みそどん [□ごはん □肉みそどんの具 □わかさぎのあまずづけ □けい肉のしょうがじる	□ご はん（小） □カレーうどん □にんじんのツナいため	□パ ン □ホキのからあげ □ゆで野菜（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	○新料理 ★季節料理 □ご はん □○牛肉いため □★きのこスープ	□パ ン □スライスチーズ □ハ ン バ ー グ □ぶた肉とキャベツのスープ	□ご はん □あじのたつたあげ □キャベツのとりそぼろに □ご じ る
おかずの内容（g）	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 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 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 県産いちじくゼリー 1コ(40)	冷凍豚肉ひき肉 20 たけのこ水煮 10 にら 8 にんじん 5 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 35 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 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	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) 冷凍ミニカクテルウインナー 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 チキンブイヨン(濃縮) 4 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	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 ポークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 4 料理酒 2 塩 0.2 こしょう 0.01	スライスチーズ 1枚(20) チキンハンバーグ 1コ(60) なたね油(いため用) 0.4 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 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 40 冷凍ホールコーン 10 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02	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 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 つきこんにゃく 5 合わせみそ 9 うすくちしょうゆ 0.5 削節 2

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	624 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	84 mg
鉄	2.6 mg
ビタミンA	367 μgRAE
ビタミンB1	0.41 mg
ビタミンB2	0.55 mg
ビタミンC	22 mg
食物繊維	5.3 g
食塩相当量	2.3 g

兵庫県産の食材を味わおう！

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ー
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

食育 KOBE

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

米

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。

だし

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。

発酵調味料

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 （北センター地区）

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 □京風うまに □にびたし	□小型パン □焼そば □小魚の米粉(こめこ)あげ	□ごはん □ふりかけ（おかか） □けい肉のピリからソース □さわにわん	□ごはん □さわらのたつたあげ □きんぴらだいこん □みそしる	★季節料理 □パン □みかんジャム □★けい肉とさつまいものうまに □ゆで野菜（ブロッコリー） □ブロッコリー □イタリアンドレッシング	□ごはん □ちくぜんに □切干しだいこんのカレーいため □かき	□パン □野菜コロッケ □グリル野菜（ほうれんそう） □パンプキンスープ	★季節料理 □菜(な)めし □ごはん □菜(な)めしの具 □★焼さんま □塩こうじじる	★季節料理 ○新料理 □ごはん □○ぶた肉のたつたあげ □★秋のほっこりわん	○新料理 □ごはん □たらのなんばんづけ □○白玉じる	□セルフドッグ □背割(せわり)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	□ごはん □ポークカレー □ツナキャベツ
おかずの内容（g）	冷凍豚肉 25 だいず 12 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 さつま揚げ 10 ほうれんそう 10 キャベツ 50 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1	焼そばめん 20 冷凍豚肉 30 冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベツ 55 たまねぎ 20 青ねぎ 5 なたね油(いため用) 0.6 ウスターソース 7 料理酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 煮干し 9 米粉 3 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 1.5	ふりかけ(おかか) 1袋(2) 冷凍鶏肉皮付 60 しょうが 0.6 なたね油(いため用) 0.4 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.2 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 冷凍豚肉糸切 30 こまつな 10 じゃがいも 15 にんじん 15 ごぼう 15 冷凍えのきたけ 6 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	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 だいこん 30 にんじん 10 冷凍油揚げ 10 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 冷凍こまつな 15 にんじん 15 キャベツ 25 たまねぎ 25 合わせみそ 12 削節 2	みかんジャム 1袋(15) 冷凍鶏肉皮付 50 しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.15 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 さつまいも 30 なたね油(揚げ用) 1 にんじん 20 たまねぎ 20 冷凍さやいんげん 5 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3.5 トマトケチャップ 2 冷凍ブロッコリー 40 イタリアンドレッシング 1袋(8)	冷凍鶏肉皮付 35 冷凍生揚げ 25 にんじん 20 ごぼう 25 冷凍さやいんげん 5 角こんにゃく 10 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3.5 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.1 削節 1 切干しだいこん 6 冷凍牛肉ひき肉 15 にんじん 5 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 1.5 ウスターソース 3 料理酒 1 みりん 1.5 カレー粉 0.2 かき 1コ(40)	野菜コロッケ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 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 冷凍かぼちゃ 40 冷凍鶏肉皮引 30 たまねぎ 40 なたね油(いため用) 0.6 牛乳 10ml ホワイトソース 15 チキンブイヨン(濃縮) 5 料理ワイン 2 塩 0.7 こしょう 0.02	冷凍こまつな 25 しらす干し 3 冷凍油揚げ 3 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 0.6 こいくちしょうゆ 1 塩 0.1 削節 0.5 焼さんま 1切(25) なたね油(いため用) 0.2 しょうが 1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 冷凍鶏肉皮付 30 塩こうじ 1.5 にんじん 15 キャベツ 30 れんこん水煮 10 白ねぎ 5 塩こうじ 2 合わせみそ 6 うすくちしょうゆ 0.1 削節 1.5	冷凍豚肉角切 60 しょうが 0.5 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 塩 0.1 こしょう 0.01 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 冷凍しめじ 5 冷凍えのきたけ 10 冷凍鶏肉皮引 15 料理酒 0.5 冷凍さといも 20 にんじん 10 だいこん 20 青ねぎ 3 つきこんにゃく 5 うすくちしょうゆ 5 削節 2	すけそうだら 1切(50) 塩 0.3 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 冷凍豚肉 30 白玉団子 20 にんじん 15 冷凍こまつな 15 たまねぎ 20 しょうが 0.3 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 削節 1.5	チキンスティック 2本(40) なたね油(いため用) 1.5 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 カレー粉(ゆで用) 0.4 トマトケチャップスティック 1本(8) じゃがいも 60 カットベーコン 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 ポークブイヨン 8 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 なたね油(いため用) 0.6 カレールウ 12 ポークブイヨン 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 30 まぐろ野菜スープ煮 10 青ねぎ 3 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1.2

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)
こんだて	□ごはん □他人とじ □ひじきのにもの	□パン □あじフライ □そえ野菜（キャベツ・コーン） □とんじゃがスープ	□発芽玄米(はつがげんまい)入りごはん □焼鳥 □みそしる	□パン □チキンポトフ □カミカミビーンズ □フルーツカクテル	★季節料理 □ごはん □★森のハンバーグ □ぶた肉と野菜のスープ	□ビビンバ □ごはん □ビビンバの具 □高野(こうや)どうふのからあげ □わかめスープ	□かぼちゃパン □バジルポテト □スープに □ヨーグルト	□ごはん(小) □みそにこみうどん □竹輪(ちくわ)のいそべあげ	□パン □チキンカツ □ビーフンスープ
おかずの内容（g）	牛肉 20 凍り豆腐 8 冷凍液卵 30 にんじん 15 たまねぎ 35 冷凍グリンピース 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 ひじき 4 冷凍豚肉糸切 10 にんじん 5 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5	あじフライ 1枚(40) なたね油(揚げ用) 4 キャベツ 30 冷凍ホールコーン 5 うすくちしょうゆ(ゆで用) 3 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 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	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 冷凍豆腐 35 冷凍油揚げ 3 じゃがいも 20 にんじん 10 たまねぎ 20 青ねぎ 3 合わせみそ 12 削節 2	冷凍鶏肉皮付 35 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 30 だいこん 30 なたね油(いため用) 0.6 チキンブイヨン(濃縮) 6 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02 いりだいず 8 しらす干し 3 白ごま 0.8 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 0.8 みりん 0.8 カクテルゼリー 35 パイン缶 15 黄桃缶 15 砂糖 1	豆腐入りチキンハンバーグ 1コ(60) なたね油(いため用) 0.4 マッシュルーム水煮 3 冷凍しめじ 5 冷凍えのきたけ 5 チキンブイヨン(ストレート) 7 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 片栗粉 0.5 豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍さやいんげん 5 しょうが 0.3 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 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍牛肉糸切 30 こいくちしょうゆ 0.7 冷凍ほうれんそう 20 にんじん 10 だいこん 10 しょうが 0.2 白ごま 1 ごま油 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 酢 1 凍り豆腐 8 しょうが 0.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 みりん 0.5 米粉 5 なたね油(揚げ用) 3 冷凍豚肉 20 わかめ 0.7 にんじん 15 たまねぎ 20 青ねぎ 5 おろしにんにく 0.3 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	じゃがいも 40 兵庫県産バジルペースト 5 兵庫ミニカクテルウインナー 20 にんじん 10 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.3 こしょう 0.01 カットベーコン 20 にんじん 20 キャベツ 50 たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 7 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 ヨーグルト 1コ(70)	冷凍うどん 45 冷凍鶏肉皮引 25 料理酒 0.75 冷凍油揚げ 5 にんじん 15 だいこん 25 ごぼう 15 白ねぎ 5 赤みそ 10 こいくちしょうゆ 0.5 料理酒 1 みりん 0.2 削節 2 冷凍竹輪 1コ(25) 米粉 6 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 4	冷凍鶏肉皮引 1コ(50) 塩 0.3 こしょう 0.02 小麦粉 5 冷凍液卵 8 パン粉 10 なたね油(揚げ用) 5 ケチャップソース 1袋(10) ビーフン 8 冷凍豚肉糸切 20 チンゲンサイ 30 にんじん 15 たまねぎ 15 干ししいたけ 0.3 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.02

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	618kcal
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	84 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

よくかんで食べよう!!

○カミカミビーンズ
○小魚の米粉あげ

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

食でつなごう！笑顔と健康 食育 KOBE

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**をとり入れています。

※特別支援学校は「**ちりめんビーンズ**」「**たらのいそべあげ**」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！

今日からできる よくかむコツ

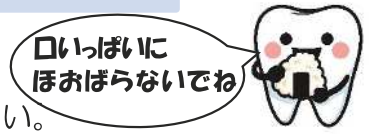
みなさんは何回かんで食事をしていますか。
よくかむと、だ液がたくさん出てむし歯予防になり、肥満予防や脳を刺激して集中力もアップします。
「よくかむこと」は全身を元気にするカギです。
さっそく今日の食事からやってみましょう！

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。



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
フッ化物洗口で「強くてキレイな歯」

神戸市　フッ化物洗口

「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