



令和7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)



◆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。
※今月はありません。

日	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
こ ん だ て	□ ご は ん □ マーボー豆腐 □ あげぎょうざ(ひじき)	□ パ ン □ にこみハンバーグ □ ぶた肉と野菜のスープ	□ ご は ん □ けい肉と野菜のうまに □ 田 作 り 風 □ ミニゼリー(アセロラ)	□ パ ン □ かぼちゃコロッケ □ 春 雨 ス ー プ	□ ご は ん □ ふりかけ(おかか) □ 京 風 う ま に □ に び た し	□ パ ン □ けい肉のこはくあげ □ 洋 風 に も の	□ パ ン □ い ち ご ジ ャ ム □ クリームシチュー □ ほうれんそうのガーリックいため	季 節 献 立 □ ご は ん □ さわらのたつたあげ □ 若 竹 に □ 花 見 だ ん ご	□ 小 型 パ ン □ スバゲティミートソース □ カミカミビーンズ
お か ず の 内 容 (g)	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 10 ウスターソース 5 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 ごまつな 15 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイオン 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 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 アセロラゼリー(ミコ) 1コ(22)	かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 緑豆春雨 7 冷凍豚肉 20 にんじん 15 冷凍ほうれんそう 15 たまねぎ 30 干ししいたけ 0.3 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02	ふりかけ(おかか) 1袋(2) 冷凍豚肉 25 だいず水煮 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 竹輪 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	冷凍鶏肉皮付 2コ(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 ポークハム 20 じゃがいも 55 チンゲンサイ 20 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍ホールコーン 5 ポークブイオン 5 塩 0.4 こしょう 0.02	いちごジャム 1袋(10) 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 チキンブイオン(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	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 冷凍生揚げ 20 にんじん 30 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 塩 0.3 削節 1 三色だんご 1袋(30)	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

日	25日(金)	28日(月)	30日(水)
こ ん だ て	□ ご は ん □ 焼 鳥 風 に □ み そ し る	□ ご は ん □ ビ ー フ カ レ ー □ ツ ナ キ ャ ベ ツ	□ ご は ん □ ぶた肉とごぼうのうまに □ こまつなとあけのみそに
お か ず の 内 容 (g)	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 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	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 カレーウ 12 ポークブイオン 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 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	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

日	25日(金)	28日(月)	30日(水)
こ ん だ て	□ ご は ん □ 焼 鳥 風 に □ み そ し る	□ ご は ん □ ビ ー フ カ レ ー □ ツ ナ キ ャ ベ ツ	□ ご は ん □ ぶた肉とごぼうのうまに □ こまつなとあけのみそに
お か ず の 内 容 (g)	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 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	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 カレーウ 12 ポークブイオン 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 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	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

給食がはじまります!

1年生は、4月のみ米の量を1人当たり5g減らす、給食時間を長めにとるなどして給食にな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。

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

中央よりやや上の方を持ちます

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。

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。



学校給食・食育だより

4月号 No.528

食でつながる！笑顔と健康



今月の目標：給食のやくそくを守ろう

新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は「学校給食法」という法律に基づいて実施しています。栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期の子供たちの健康の保持・増進を図ると共に、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けることを目的としています。今年度の給食は、4月14日（月）から始まります。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心のこもったおいしい給食を提供していきます。4月の給食には、季節献立の「さわらのたつたあげ・若竹に・花見だんご」や、子供たちに人気のある「ビーフカレー」「けい肉のこはくあげ」が登場します。

（特別支援学校は開始日が異なることがあります。花見だんごは「まっ茶プリン」に変更）

給食の決まり☆食事のマナーを守りましょう

給食の前に、机の上を片付ける。	食事の前に、手をきれいに洗う。	給食当番は、身支度を整え健康チェックをする。
協力して準備をする。	感謝の気持ちをこめて、あいさつをする。 いただきます	姿勢よく、食器は手に持って食べる。
食べ物は 食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。	時間内に食べ終わるようにする。 この時間には食べ終わる	食器は大切に扱う。

<今月の神戸市内産予定>

- ◆神戸市内産米使用
- ◆キャベツ・こまつな・ほうれんそう・チンゲンサイはこうべ旬菜を使用



ホームページに「食材の産地情報」「放射性物質検査結果」を掲載しています。

神戸市学校給食

検索

学校給食について

神戸市の給食は、全市統一献立で、主食・牛乳・副食がそろった完全給食です。学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。

学校給食の内容

ごはん ○米の量 低学年 65g 中学年 75g 高学年 85g ○神戸市内産米を使用 ○冷めないように工夫 ○変わりごはんも提供	パン ○小麦粉の量 低学年 50g 中学年 60g 高学年 70g ○当日の朝に焼き上げ ○乳・卵は不使用 ○ブレンドパンも提供
牛乳 ○牛乳の量 1本 200ml ○成分無調整牛乳 ○良質のたんぱく質と豊富なカルシウム ○パックはリサイクル ※ストローレス対応の牛乳パックです。	おかず ○大豆・小魚・海藻等、不足しがちな食材を使用 ○可能な限り国産を使用（肉はすべて国産） ○地産地消の推進（こうべ旬菜を使用） ○行事食・郷土料理・季節料理・外国の料理など食育に資する献立

アレルギー対応

- パン… 卵・乳の入っていない朝焼きパンです。
- おかず… できる限り2品以上のおかず、同じアレルギーの原因となる食材が入らないように献立を工夫しています。
- 食油… 菜種油を使用しています。（大豆油不使用）
- 除去食… 調理過程の最後に入れる「卵」の除去対応をしています。
- デザート… 乳をふくむデザート（アイスクリーム・ヨーグルト）を提供する場合は、乳をふくまない代替品を用意します。
- 情報提供… 加工食品は、食物アレルギーの原因となる食品が分かるように、教育委員会のホームページを通して情報提供しています。

※給食でのアレルギー対応には、学校との相談及び申請書類の提出が必要です。