



# 令和8年3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) ■=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)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)
こんだて	<b>神戸ビーフ</b> 神戸牛どんどん ごはん 神戸牛どんどんの具 わかさぎのからあげ 旬菜スープ	小型パン 焼そば カリポリフィッシュ ミニゼリー(アセロラ)	<b>ひなまつり献立</b> ちらしずし すしごはん ちらしずしの具 きざみのり れんごんのたつたあげ 赤だ ひなあられ	パン りんごジャム 牛肉のウエスタン風 カリフラワーのあまずけ	ごはん タッコムタン いんげんのピリからいため	<b>卒業・進級お祝い献立</b> 赤飯 ごま塩 あかうおのからあげ キャベツのとりそば さわねぼろん	パン ポークシチュー 小えびのからあげ フルーツカクテル	ごはん ふりかけ(ゆかり) 京風うまに にびたし	パン おたのしみチーズ にこみハンバーグ ジュリエンスープ
おかずの内容(g)	冷凍神戸ビーフ 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 わかさぎ 30 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1.5 こまつな 30 冷凍豚肉 20 にんじん 10 たまねぎ 15 冷凍ホールコーン 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 2.5 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	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 いりだいず 8 煮干し 6 白ごま 0.5 こいくちしょうゆ 0.8 アセロラゼリー(ミニ) 1コ(22)	凍り豆腐 4 竹輪 5 しらす干し 3 にんじん 7 冷凍さやいんげん 3 干ししいたけ 0.3 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 削節 0.5 きざみのり 1袋(0.6) れんごん水煮 30 こいくちしょうゆ 1.5 みりん 1.5 片栗粉 3 なたね油(揚げ用) 2 冷凍たら角切 30 料理酒 1 冷凍豆腐 30 ちらしかまぼこ(梅) 10 にんじん 15 じゃがいも 15 みつぼ 3 八丁みそ 4 合わせみそ 6 削節 2 ひなあられ 1袋(5)	りんごジャム 1袋(15) 冷凍牛肉 40 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5 じゃがいも 60 なたね油(揚げ用) 2 にんじん 20 冷凍グリーンピース 5 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 冷凍カリフラワー 40 砂糖 1 酢 1.5 塩 0.15 カレー粉 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 チキンブイオン(濃縮) 8 塩 0.8 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	ごま塩 1袋(0.5) あかうお 1切(50) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3.5 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 こしょう 0.5 片栗粉 0.5 冷凍豚肉糸切 30 冷凍ほうれんそう 10 じゃがいも 15 にんじん 15 ごぼう 15 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	冷凍豚肉 35 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 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 冷凍殻付えび 20 塩 0.1 片栗粉 2 なたね油(揚げ用) 1.5 カクテルゼリー 35 パイオン缶 15 黄桃缶 15 砂糖 1	ふりかけ(ゆかり) 1袋(0.8) 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	型抜きチーズ 1コ(15) 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 カットベーコン 20 じゃがいも 30 にんじん 15 こまつな 10 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイオン 8 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.01

日	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18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 蒸し野菜(ブロッコリー) ブロッコリー 相模ドレッシング	<b>卒業・進級お祝い献立</b> にんじんパン フライドチキン 白いんげんまめのポタージュ みかんゼリー	ごはん キャベツ入りミンチカツ ベーコンとたまごのスープ
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 だいこん 25 木綿豆腐 35 チンゲンサイ 20 たまねぎ 20 合わせみそ 12 削節 2	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 カレールー 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 冷凍ブロッコリー 40 相模ドレッシング 1袋(10)	冷凍鶏肉皮引 1コ(60) しょうが 0.4 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 1.5 砂糖 0.15 塩 0.15 こしょう 0.02 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 白いんげんまめピューレ 15 じゃがいも 30 にんじん 5 たまねぎ 30 パセリ 0.5 なたね油(いため用) 0.4 豆乳 20ml ポークブイオン 10 塩 1 こしょう 0.02 米粉 2 みかんゼリー 1コ(70)	焼キャベツ入りミンチカツ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 カットベーコン 20 冷凍液卵 25 こまつな 20 にんじん 10 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイオン 10 塩 0.8 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 623 kcal
たんぱく質エネルギー比 16.6%
脂肪エネルギー比 30.2%
カルシウム 317 mg
マグネシウム 80 mg
鉄 2.7 mg
ビタミンA 388 µgRAE
ビタミンB1 0.42 mg
ビタミンB2 0.51 mg
ビタミンC 32 mg
食物繊維 5.4 g
食塩相当量 2.3 g

## 卒業・進級 おめでとうございます

今の学年で過ごす最後の月になりました。1年間の給食をふり返ってみましょう。給食の約束を守って楽しい給食時間を過ごすことができたでしょうか。みんなで協力して給食の準備ができたでしょうか。

今月はみなさんの卒業・進級をお祝いする献立があります。

---

女の子のすこやかな成長と幸せを願う節句の行事です。

ひなまつりに欠かせない食べ物はいろいろあります。

給食では、ひなまつり献立として、「ちらしずし」と「ひなあられ」が登場します。

## 3月3日 ひなまつり

## 3月目標 1年間の給食をふり返ってみよう



# 学校給食・食育だより

## 3月号 No.538



### 今月の目標：1年間の給食をふり返ってみよう

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。今年度の給食も残りわずかです。「準備や後片付けを協力してスムーズにできるようになった」「苦手な食べ物が食べられるようになった」「時間内に食べ終われるようになった」など、一人一人できることが増え、成長しています。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」などたくさんの思いをこめて作っています。みなさんは、給食を通してどのようなことを学んだでしょうか。

この1年を振り返ると共に、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいです。

3月の給食には、「ひなまつり献立」や「卒業進級お祝い献立」、新料理の「タッコムタン」（韓国の鶏の煮込みスープ）、『神戸ビーフ』を使った「神戸牛どんだん」が登場します。

### 「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

給食でも、家での食事でも、食べる前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをしていますね。それぞれ、どのような意味があるのか知っていますか。

#### いただきます

「いただく（頂く）」は、頭にのせるという意味があり、人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



#### ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事ができあがるまでにかかわった人びとへの感謝の気持ちがかめられています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。

また、食事ができあがるまでに、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人、料理を作る人など、たくさんの人がかかわっています。

感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきます。



### あなたの食生活はどうですか？

## 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

朝ごはんを毎日欠かさず食べている



食事の前に手をきれいに洗っている



正しい姿勢で、よくかんで食べている



苦手な食べ物にも挑戦している



おやつは時間と量を決めて食べるようにしている



おはしを上手に使うことができる



食べたら歯を磨いている



おうちで食事のお手伝いをしている



家族や友達と食事を楽しんでいる



☆この1年、規則正しい食生活を送ることができましたか。できなかったことは見直して、1つでも多くできるようにしたいですね。これからも、毎日の食事をおいしく楽しく食べて、心も体も元気に過ごしましょう。



- ◆神戸市内産米使用
- ◆BE KOBE 農産物（ほうげん菜）使用予定  
キャベツ・こまつな・チンゲンサイ・ほうれんそう
- ◆神戸市産野菜使用予定  
にんじん



★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！

