



令和6年6月 こんだて表 (2・6地区)

アレルギーチェック用記載例: □=食べる ☒=食べない(代替食持参もしい) ■=代替食持参 ■=卵除去希望(対応料理のみ)
アレルギー除去食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。

★=季節料理 ○=新料理

○=新料理



◆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。

u

日	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	
こんだて					★季節料理							
	☐ パン	☐ ごはん	☐ パン	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ パン	☐ ごはん	☐ パン	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ ライ麦パン	
	☐ さわらのレモンソース	☐ けい肉の梅香あげ	☐ クリームシチュー	☐ けい肉のピリからに	☐ ドライカレー	☐ さけフライ	☐ じゃんじゃんどうふ	☐ スライスチーズ	☐ 韓国のり	☐ 京風うまに	☐ あらびきソーセージ	
	☐ スコッチブロス	☐ みそしる	☐ カミカミビーンズ	☐ しゅんさい旬菜スープ	☐ ★きゅうりのちゅうかつ汁	☐ 春雨スープ	☐ チンゲンサイのさっぱりいため	☐ にこみハンバーグ	☐ タツカンジョン	☐ こまつなのにびたし	☐ ジャーマンポテト	
おかずの内容(8)	さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.15 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 レモン果汁 5 砂糖 4 うすくちしょうゆ 3.5 押麦 3 冷凍鶏肉皮引 25 じゃがいも 20 にんじん 10 キャベツ 20 たまねぎ 20 セロリ 5 なたね油(いため用) 0.6 チンゲンサイ(濃縮) 5 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.03	冷凍鶏肉皮付 60 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 うめペースト 4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 冷凍油揚げ 3 じゃがいも 30 冷凍こまつな 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 チンゲンサイ(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 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 20 バイン缶 15 黄桃缶 15 みかん缶 15 砂糖 1 こしょう 0.03	冷凍鶏肉皮付 60 たまねぎ 20 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1 たまねぎ 50 冷凍グリーンピース 3 なたね油(いため用) 0.6 トマトケチャップ 2.5 料理酒 2 塩 0.5 こしょう 0.4 片栗粉 0.4 ウスターソース 2.5 料理ワイン 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 カレー粉 0.8 ガーリック 0.02 きゅうり 40 ごま油 0.4 砂糖 0.25 こいくちしょうゆ 1.5 酢 2	冷凍牛肉ひき肉 60 冷凍液卵 20 なたね油(いため用) 0.2 にんじん 20 たまねぎ 50 冷凍グリーンピース 3 なたね油(いため用) 0.6 トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 2.5 料理ワイン 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 カレー粉 0.8 ガーリック 0.02 きゅうり 40 ごま油 0.4 砂糖 0.25 こいくちしょうゆ 1.5 酢 2	さけ 1切(40) 塩 0.4 こしょう 0.01 小麦粉 4 パン粉 8 なたね油(揚げ用) 4 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 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02	冷凍豚肉 30 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 冷凍がんもどき 25 冷凍ほうれんそう 20 にんじん 10 白ねぎ 10 たけのこ水煮 10 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.6 合わせみそ 3 砂糖 1.3 チンゲンサイ 30 冷凍鶏肉皮引 15 にんじん 7 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 酢 1 料理酒 0.3 塩 0.2	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 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 冷凍豚肉糸切 15 にんじん 10 冷凍ほうれんそう 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	韓国のり 1袋(1.5) 冷凍鶏肉皮付 60 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 0.5 みりん 1 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 3 酢 1.2 コチジャン 1 トック 15 冷凍牛肉ひき肉 10 にんじん 15 たまねぎ 25 たけのこ水煮 10 青ねぎ 5 白ごま 1 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.2 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.01	冷凍豚肉 25 だいず 12 冷凍生揚げ 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 こまつな 20 竹輪 10 キャベツ 30 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1 さくらんぼゼリー 1コ(50)	鶏チンゲンサイ 1本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 カットベーコン 13 じゃがいも 45 たまねぎ 13 パセリ 0.2 なたね油(いため用) 0.4 こしょう 0.01 冷凍ホールコーン 10 スイートコーンペースト 40 冷凍鶏肉皮引 20 塩 0.2 にんじん 15 たまねぎ 40 なたね油(いため用) 0.6 牛乳 30ml チンゲンサイ(濃縮) 5 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	
	日	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	石けんを 使って しっかり 手あらい!  ☐ 手のひら ☐ 手のこう ☐ 指のあいだ ☐ つめ ☐ 手首	
	こんだて				★季節料理							※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 622kcal たんぱく質エネルギー比 17.5% 脂肪エネルギー比 32.0% カルシウム 321mg マグネシウム 84mg 鉄 2.8mg ビタミンA 374μgRAE ビタミンB1 0.41mg ビタミンB2 0.53mg ビタミンC 20mg 食物繊維 5.1g 食塩相当量 2.2g
		☐ 五目ごはん	☐ パン	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ 小型パン	☐ ごはん	☐ パン	☐ ごはん	☐ ごはん		
☐ ごはん		☐ ミルメーク(ココア)	☐ 鉄火に	☐ ごはん	☐ アプリコットジャム	☐ ぶた肉のしょうが焼	☐ ガンボ	☐ 肉と野菜のうまに	☐ 肉と野菜のうまに			
☐ 五目ごはんの具		☐ スズカキア	☐ 鉄火に	☐ ごはん	☐ カレースバゲティ	☐ みそしる	☐ けい肉のみそがらめ	☐ 切干だいこんのツナいため	☐ 切干だいこんのツナいため			
おかずの内容(8)	☐ わかさぎのあまづけ	☐ カリフラワーのソテー	☐ くさわかめのにも	☐ ★えだまめ	☐ いかのリングあげ	☐ たべる小魚	☐ かぼちゃコロッケ	☐ カインザウ	☐ わらびもち			
	冷凍鶏肉皮引 15 竹輪 3 冷凍油揚げ 3 にんじん 7 白ごま 1 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5 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 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01 削節 1.5	ミルメーク(ココア) 1袋(8) 兵庫県産鶏つくね 35 冷凍いか 20 キャベツ 35 たまねぎ 30 パセリ 0.3 オリーブオイル 0.6 チンゲンサイ(濃縮) 1 ホールトマト 30 砂糖 0.4 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 料理ワイン 2 削節 1 塩 0.2 こしょう 0.01 カットベーコン 15 冷凍カリフラワー 40 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01	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 ピーマン 10 砂糖 3 こいくちしょうゆ 0.8 料理酒 1 削節 1 塩 0.2 こしょう 0.01 カットベーコン 15 冷凍カリフラワー 40 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01	ふりかけ(わかめ) 1袋(25) 冷凍豚肉角切 35 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 片栗粉 3.5 なたね油(揚げ用) 2.5 にんじん 20 ピーマン 10 たまねぎ 50 たけのこ水煮 10 干ししいたけ 0.5 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 トマトケチャップ 3 酢 3 片栗粉 0.5 冷凍えだまめ 22	アプリコットジャム 1袋(15) スバゲティ 22 冷凍鶏肉皮引 30 にんじん 15 ピーマン 5 たまねぎ 45 なたね油(いため用) 0.6 バター 1 みりん 1 ウスターソース 2 料理ワイン 1.5 塩 0.5 カレー粉 0.3 冷凍いか 40 塩 0.2 たまねぎ 20 チリパウダー 0.3 米粉 2 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 2.5	冷凍豚肉 50 たまねぎ 20 しょうが 1 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 料理酒 2 塩 1 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 神戸市産みそ 12 削節 2 たべる小魚 1袋(5)	冷凍豚肉 35 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍オクラ 5 冷凍ホールコーン 5 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 8 ホールトマト 20 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.01 ケイジャン 0.05 米粉 1.5 かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5	冷凍鶏肉皮付 40 鶏レバー 20 しょうが 0.6 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 白ごま 2 赤みそ 4 砂糖 1 みりん 2 冷凍豚肉ひき肉 30 チンゲンサイ 25 にんじん 10 たまねぎ 25 なたね油(いため用) 0.4 ポークパイオン 8 ニョクマム 3.5 砂糖 0.2 塩 0.4 こしょう 0.02	冷凍牛肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 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 削節 0.3 塩 1 切干だいこん 6 まぐろ油漬 20 冷凍ほうれんそう 20 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 削節 0.5 わらびもち 1コ(30)			

6月目標 えいせいに気をつけよう

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

6月号 No.519



今月の目標： えいせいに気をつけよう

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまですが、高温多湿の夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。「付けない」「増やさない」「やっつける」の『食中毒予防の三原則』を守り、予防に努めることが大切です。子供たちができる予防は手洗いです。特に、食事の前の手洗いをしっかりしましょう。

衛生管理

給食室では 安全・安心な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

調理員は健康チェックをし、身だしなみを整えています。



野菜・果物は流水で3回以上洗います。



生で食べる果物を除き、すべて加熱調理をします。



調理後2時間以内に喫食できるよう、時間を考えて調理します。



感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう

1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをこする

2 手の甲を伸ばすようにこする

3 指先、爪の間に念入りにこする

4 指の間を洗う

5 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う

6 流水で十分に洗い、清潔なハンカチでふき取る

洗い残しの多い〇部分は念入りに！

爪は短く切っておく

6月の給食には、食育月間にちなんで特色ある外国の料理が登場します。

「タッカンジョン・トック」「ライ麦パン・あらびきソーセージ・ジャーマンポテト」「カインザウ」「スズカキア」「すぶた」「ガンボ」「スコッチブロス」はどこの国の料理でしょうか。こんだて表の国旗をもとに調べてみましょう。 ※トック・あらびきソーセージは、特別支援学校は料理を変更しています。

毎年6月は『食育月間』です！

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか。

朝ごはんを食べると体温が上がり、脳や体を動かすスイッチが入ります。

筋肉のもとになる「たんぱく質」は脂肪のようにためておくことができないので、同じ量を食べても、1日3食に分けて食べるほうが筋肉はつきやすいと言われています。子供たちと一緒にふだんの食生活について考えてみませんか。

神戸市の食育ポータルサイト

こうべ食フレ！

ゲーム感覚で楽しめる料理のお手伝い動画や食生活に役立つ情報、食に関する体験スポットやイベント情報などを掲載しています。神戸で食を楽しみ、大切に、健康なからだをつくっていきましょう。



KOBE 食の応援レシピ

毎日メニューを考えるのは大変ではありませんか。簡単に栄養バランスよく作ることができるレシピや特定原材料8品目を使わないレシピなど、いろいろなレシピを掲載しています。ぜひ参考に作ってみてください。



令和6年「歯と口の健康週間(6月4～10日)」標語

「歯を見せて 笑える今を 未来にも」

神戸市では市民の歯と口の健康づくりを推進するため「こうべ歯と口の健康づくりプラン(第3次)」を2023年4月に策定しました。



<今月の神戸市内産予定>

- ◆神戸市内産米使用
- ◆キャベツ、チンゲンサイ、こまつな、ほうれんそう、じゃがいも、たまねぎは、こうべ旬菜・神戸市内産野菜を使用



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