



令和4年 7月 こんだて表 (1・3地区)

★=季節料理

○=新料理

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。

■=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。

日	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	
こんだて	★ 季節料理			★ 季節料理		★ セタ料理			★ 季節料理	
	ごはん	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	ごはん	黒糖パン	★えだまめごはん	
	他 人 と じ	肉と野菜のうまに	さわらのエスニック風	キャベツ入りミンチカツ	だいずの洋風にこみ	ふりかけ(ひじきウエット)	けい肉のあまずづけ	とうふチャンプルー	えだまめごはんの具	
	★ なす の 田 楽	切干しいこのいためもの	野菜スー プ	★とうがんスープ	いちじくゼリー	★セタそうめんじる	み そ し る	にんじんシリシリ	わかさぎのからあげ	
おかずの内容 (g)	冷凍牛肉 20 凍り豆腐 8 冷凍液卵 30 にんじん 15 たまねぎ 35 冷凍グリーンピース 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 なす 40 なたね油(揚げ用) 1.5 冷凍鶏肉皮引ひき肉 10 なたね油(いため用) 0.2 合わせみそ 5 砂糖 3 料理酒 0.5 片栗粉 0.2	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 塩 0.3 削節 1 切干しいこん 6 冷凍豚肉 10 にんじん 7 なたね油(いため用) 0.4 ポークパイオン 2 こいくちしょうゆ 1 みりん 1 オイスターソース 0.6	さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.15 片栗粉 5 カレー粉 0.3 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 4 たまねぎ 10 砂糖 3 こいくちしょうゆ 2 酢 6 塩 0.2 一味とうがらし 0.01 カットベーコン 15 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 3 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.01	糖キャベツ入りミンチカツ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 冷凍こまつな 30 きざみたくあん 8 白ごま 0.7 ごま油 0.2 こいくちしょうゆ 0.2 とうがん 30 豚肉 20 冷凍えび 20 料理酒 0.5 塩 0.3 にんじん 15 干ししいたけ 0.3 なたね油(いため用) 0.4 ごま油 0.2 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01	冷凍豚肉 30 だいず 10 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 20 冷凍グリーンピース 5 なたね油(いため用) 0.6 デミグラスソース 10 ポークパイオン 5 ホールトマト 20 砂糖 0.5 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 0.02 パプリカ 0.03 冷凍ほうれんそう 35 にんじん 5 冷凍ホールコーン 5 なたね油(いため用) 0.1 バター 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 照りいちじくゼリー 1コ(40)	ぶりかけ(ひじき) 1袋(2.8) あじ 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 そうめん 10 うずら卵水煮 25 ちらしかまぼこ(黄星) 5 にんじん 10 たまねぎ 20 みつば 3 うすくちしょうゆ 5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 出しこんぶ 0.5	冷凍鶏肉皮付 60 塩 0.2 こしょう 0.01 片栗粉 4.5 小麦粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 1.8 こいくちしょうゆ 3 酢 3 冷凍豆腐 35 冷凍油揚げ 3 じゃがいも 10 にんじん 20 たまねぎ 20 まぐろ油漬 12 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	冷凍豆腐 70 冷凍豚肉 20 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 にんじん 20 塩 0.1 わかさぎ 30 キャベツ 40 たまねぎ 20 青ねぎ 5 なたね油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 3 塩 0.3 こしょう 0.02 にんじん 40 冷凍液卵 20 まぐろ油漬 12 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	冷凍むきえだまめ 20 にんじん 5 白ねぎ 3 なたね油(いため用) 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 塩 0.1 わかさぎ 30 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 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 みりん 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	
	日	14日(木)	15日(金)	19日(火)	20日(水)	中学年一食あたり 平均栄養量				
	こんだて	○ 新料理	★ 季節料理			エネルギー 650kcal				
		小型パン	★夏野菜のカレー	パン	ごはん	たんぱく質エネルギー比 16.1%				
		焼 そ ば	も 煮 し 野 菜 (ブロッコリー)	みかんジャム	和風ハンバーグ	脂肪エネルギー比 29.3%				
		○たまねぎのレモンソテー	ブロッコリー	けい肉のチャウダー	五色に	カルシウム 329 mg				
	おかずの内容 (g)	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 たまねぎ 40 チキンハム 15 パセリ 0.3 なたね油(いため用) 0.4 レモン果汁 3 砂糖 1 塩 0.2 こしょう 0.01	冷凍豚肉 35 かぼちゃ 35 ピーマン 7 なす 15 にんじん 15 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 カレールウ 10 ポークパイオン 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 ごまドレッシング 1袋(8)	みかんジャム 1袋(15) 冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 なたね油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 20ml ホワイトソース 20 チキンパイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 いりだいず 8 煮干し 6 白ごま 0.5 あおさ 0.1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 0.8	照りチキンハンバーグ 1コ(60) チキンパイオン(ストレート) 7 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 片栗粉 0.5 冷凍豚肉 25 ひじき 3 にんじん 20 ごぼう 25 冷凍さやいんげん 5 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 削節 1	たんぱく質エネルギー比 16.1% 脂肪エネルギー比 29.3% カルシウム 329 mg マグネシウム 88 mg 鉄 2.3 mg ビタミンA 370 μgRAE ビタミンB ₁ 0.40 mg ビタミンB ₂ 0.52 mg ビタミンC 22 mg 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 2.2 g				

こうべ旬菜

「こうべ旬菜」とは神戸市内で生産され、農薬や化学肥料をできるだけ使わずに作られた安全・安心な野菜です。シンボルマークの『菜菜(なな)ちゃん』は農家のみなさんが心を込めて作る神戸育ちの野菜と、毎日の料理を作る人の満足な顔をイメージしています。

給食では、ねぎ・なす・みずな・こまつな・チンゲンサイなどの「こうべ旬菜」を使っています。その月に使っている旬菜は、こんだて表裏面の「学校給食・食育だより」に記載しています。

みなさんの近くで育った新鮮な神戸の野菜を味わってください。

しゅんさい

こうべ旬菜

菜菜ちゃん

こうべ旬菜

7月目標 健康を考えてしっかり食べよう

神戸市教育委員会
(一財)神戸市学校給食会

なまえ:

今月の目標：健康を考えてしっかり食べよう

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。暑い日が続くと食欲が落ちやすくなりますが、あっさりとしたものですませたり、食事を抜いたりすると、夏バテや熱中症の原因になります。適度な運動、良質な睡眠、1日3回の栄養バランスのよい食事、こまめな水分補給を心がけ、夏を元気に過ごしてください。

7月の給食には、七夕料理や夏野菜を使った料理が登場します。

今月の給食から

夏が旬の野菜には、汗で失われる水分を補い、体の熱をとって体を冷やす効果があります。

えだまめごはん	夏野菜のカレー	七夕そうめんじる
	 かぼちゃ・ピーマン・なす	
とうがんスープ	なすの田楽	新料理 たまねぎのレモンソテー
		

<今月の神戸市内産予定>

- ◆神戸市内産米使用
- ◆チンゲンサイ・こまつな・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

放射性物質検査報告

5/24に検査しました「冷凍液卵」の結果は「検出せず」でした。ご安心ください。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。

1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。



夏野菜をしっかり食べましょう。

ビタミンをたっぷりふくみ、水分補給にも役立ちます。



こまめに水分をとりましょう。

水や麦茶をこまめに飲みましょう。



冷たい物は、ほどほどにしましょう。

甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。



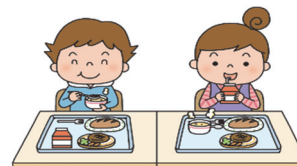
汗がたくさん出たときは、スポーツドリンクなどで塩分もいっしょにとりましょう！

七夕(たなばた)料理



七夕の行事食に「そうめん」があります。夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて食べられるほか、平安時代の宮中の七夕の儀式で「そうめん」の原型とされる「索餅（さくべい）」がお供えされていたことにちなんでいます。

「そうめん」は、暑くて食欲がないときでも、ツルツルとのどを通りやすく、この季節にぴったりの食べ物です。でも、薬味を入れたつゆだけだと栄養が偏ってしまいます。夏野菜や肉類、卵などを加えて具たくさんにしたり、おかずと組み合わせたり、食べ方を工夫しておいしくいただきましょう。



給食に使用する食材の価格が高騰しています。栄養バランスに影響のない範囲で、食材を変更するなど様々な工夫をして、安全安心な給食の提供に努めています。

ご理解とご協力をよろしくお願いします。