



令和6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)

★=季節料理 ○=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。

※今月はありません。

日	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
こんだて	☐ ごはん ☐ ビーフカレー ☐ キャベツとコーンのソテー	☐ 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 ☐ 肉と野菜のうまに ☐ 田作り風 ☐ アップルゼリー	☐ パン ☐ けい肉のこはくあげ ☐ はる雨スー ☐ 春スー	☐ ごはん ☐ ぶた肉とごぼうのうまに ☐ こまつなとあげのみそに	☐ ごはん ☐ 京風うまに ☐ チンゲンサイのさっぱりいため	☐ パン ☐ クリームシチュー ☐ ほうれんそうのガーリックいため ☐ ミニゼリー(アセロラ)	季節献立 ☐ ごはん ☐ さわらのたつたあげ ☐ 若竹に ☐ 花見だんご
おかずの内容(g)	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 カレールウ 12 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 キャベツ 45 冷凍ホールコーン 7 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01	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 6 ウスターソース 3 冷凍豚肉 30 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 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 アップルゼリー 1コ(60)	冷凍豚肉 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 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 アップルゼリー 1コ(60)	冷凍鶏肉皮付 2切(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 緑豆春雨 7 冷凍豚肉 20 にんじん 15 ほうれんそう 15 たまねぎ 30 干しいたけ 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 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	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 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	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 チキンパイオン(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 砂糖 1 こしょう 0.02 ガーリック 0.02 アセロラゼリー(ミニ) 1コ(22)	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 にんじん 20 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 三色だんご 1袋(30)

日	25日(木)	26日(金)	30日(火)
こんだて	☐ パン ☐ かぼちゃコロッケ ☐ ウインナーポトフ	☐ ごはん ☐ ふりかけ(わかめウェット) ☐ 焼鳥風に ☐ みそしる	☐ 小型パン ☐ いちごジャム ☐ 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)	かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 荒挽ミニカテルウインナー 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 チキンパイオン(濃縮) 4 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	ふりかけ(わかめ湿) 1袋(25) 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 冷凍油揚げ 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	いちごジャム 1袋(10) 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

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(1訂)」に基づき算出しています。
エネルギー 619kcal
たんぱく質エネルギー比 16.9%
脂肪エネルギー比 32.1%
カルシウム 320 mg
マグネシウム 90 mg
鉄 3.2 mg
ビタミンA 410 μgRAE
ビタミンB1 0.40 mg
ビタミンB2 0.52 mg
ビタミンC 19 mg
食物繊維 5.5 g
食塩相当量 2.2 g



新しい学年のスタートです

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

✿ 毎月、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。

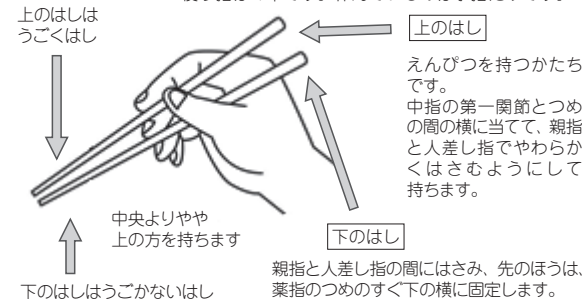
「はし」を毎日持ってきましょう



「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。



4月目標 給食のやくそくを守ろう

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

4月号 No.517



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おり、栄養バランスのとれた食事で子供たちの健やかな成長を支えると共に、準備から後片付けまでをふくめた「食事」を通して多くのことを学ぶ場です。今年度の給食は12日（金）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「抹茶プリン」に変更）

給食等を通して学び、身に付けたいこと（食育の視点）

食事の重要性 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。	心身の健康 心身の成長や健康の保持増進のうえで望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。	食品を選択する能力 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性について自ら判断できる能力を身に付ける。
感謝の心 食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。	社会性 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。	食文化 各地域の産物、食文化や食に関わる歴史を理解し、尊重する心をもつ。

出典：文部科学省『食に関する指導の手引—第二次改訂版—』（H31.3）

<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 検査

放射性物質検査報告

1/23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。

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 	〇米の量 低学年 65g 中学年 75g 高学年 85g 〇神戸市内産米を使用 〇冷めないように工夫 〇変わりごはんも提供	パン 	〇小麦粉の量 低学年 50g 中学年 60g 高学年 70g 〇当日の朝に焼き上げ 〇乳・卵は不使用 〇ブレッドパンも提供
牛乳 	〇牛乳の量 1本 200ml 〇成分無調整牛乳 〇良質のたんぱく質と豊富なカルシウム 〇パックはリサイクル ※今年度より、ストローレス対応の牛乳パックになります。	おかず 	〇大豆・小魚・海藻等、不足しがちな食材使用 〇可能な限り国産を使用（肉はすべて国産） 〇地産地消の推進（こうべ旬菜を使用） 〇行事食・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



- 〇パン… 卵・乳の入っていない朝焼きパンです。
- 〇おかず… 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。
- 〇食油… 菜種油を使用しています。（大豆油不使用）
- 〇除去食… 調理過程の最後に入れる「卵」の除去対応をしています。
- 〇デザート… 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。
- 〇情報提供… 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。

※給食においてアレルギー対応をするには、学校との相談及び申請書類の提出が必要です。