



令和4年 6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(代替食持参もしいない) =代替食持参 =卵除去食希望(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て提出してください。

◆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	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
こんだて	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> こうやのそばろに <input type="checkbox"/> ぶたじる	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> あじのケチャップソース <input type="checkbox"/> ちゅうかスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けい肉のさっぱり <input type="checkbox"/> ぶた肉と野菜のスープ	★季節料理 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> すぶた <input type="checkbox"/> ★えだまめ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> マカロニのクリーム <input type="checkbox"/> ほろろのガリックがため	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ふりがけ(わかめウエット) <input type="checkbox"/> 元気もりもりがため	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> さわらのレモンソース <input type="checkbox"/> ウインナーポトフ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ごはら <input type="checkbox"/> ぶた肉のかわりあげ <input type="checkbox"/> ウインナーポトフ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> カレー肉じゃが <input type="checkbox"/> 田作り風	★ <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ぶた肉のかわりあげ <input type="checkbox"/> 旬菜スープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 京風うまに <input type="checkbox"/> にびたし	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ライ麦パン <input type="checkbox"/> あらびきソーセージ <input type="checkbox"/> ジャーマンポテト <input type="checkbox"/> コーンスープ
おかずの内容(g)	凍り豆腐 8 冷凍鶏肉皮ひき肉 25 にんじん 5 たまねぎ 10 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 2 うすくちしょうゆ 3 料理酒 2 片栗粉 0.5 削節 1 豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 20 ごぼう 15 青ねぎ 3 合わせみそ 12 削節 2	あじ 1切(50) 料理酒 1 塩 0.2 こしょう 0.01 小麦粉 5 なたね油(揚げ用) 3 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 冷凍鶏肉皮引 20 冷凍液卵 15 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍ホールコーン 8 スイートコーンペースト 32 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.4 ごま油 0.2 チキンブイオン(濃縮) 5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.01	冷凍鶏肉皮付 60 たまねぎ 30 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 酢 3 料理酒 1.5 片栗粉 0.5 にんじん 30 たまねぎ 30 冷凍ごまつな 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 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	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 牛乳 15ml ホワイトソース 20 チキブイオン(ストレート) 5 料理ワイン 1 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍ほうれんそう 35 カットパネコン 15 なたね油(いため用) 0.4 こしょう 0.02 ガーリック 0.02	マカロニ 12 冷凍鶏肉皮引 30 冷凍えび 20 料理ワイン 0.5 にんじん 15 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 バター 1 牛乳 15ml ホワイトソース 20 チキブイオン(ストレート) 5 料理ワイン 1 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍ほうれんそう 35 カットパネコン 15 なたね油(いため用) 0.4 こしょう 0.02 ガーリック 0.02	九州(か) 1袋(2.5) 冷凍鶏肉皮引 30 冷凍パネコン 10 にんじん 10 キャベツ 40 白ごま 1 なたね油(いため用) 0.4 ごま油 0.2 合わせみそ 1.5 こいくちしょうゆ 0.5 料理酒 1 塩 0.2 ごま油 0.1 牛肉 30 チンゲンサイ 30 にんじん 10 たまねぎ 15 白ねぎ 5 しょうが 0.3 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	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 融結ミカゲルウイナー 25 じゃがいも 40 にんじん 25 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 うすくちしょうゆ 0.5 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02	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 2 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 カレー粉 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	冷凍豚肉角切 50 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 合わせみそ 3 砂糖 3 みりん 1 平めんビーフン 12 冷凍鶏肉皮引 25 冷凍ほうれんそう 15 キャベツ 25 たまねぎ 20 チキンブイオン(濃縮) 6 砂糖 0.1 ニョクマム 4 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍牛肉 40 にんじん 10 たまねぎ 35 なたね油(いため用) 0.6 料理ワイン 1 塩 0.1 こしょう 0.01 片栗粉 0.4 オイスターソース 2 こしょう 0.02 砂糖 0.4 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.2 こしょう 0.03	冷凍豚肉 25 だいず 12 冷凍がんとどき 15 ひじき 3 にんじん 20 たまねぎ 13 パセリ 0.2 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 3 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 料理酒 10 塩 0.2 削節 1 竹輪 10 冷凍ほうれんそう 10 ポークブイオン 8 キャベツ 50 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1	鶏チキウイナー 1本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 カットパネコン 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 料理酒 1 塩 0.2 にんじん 15 たまねぎ 40 なたね油(いため用) 0.6 冷凍ほうれんそう 10 キャベツ 50 牛乳 30ml チキンブイオン(濃縮) 10 塩 0.6 こしょう 0.02
日	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	中学生一食あたり 平均栄養量	石けんを使って しっかり 手あらい!
こんだて	★季節料理 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ドライカレー <input type="checkbox"/> ★きゅうりのちゅうかつ <input type="checkbox"/> わらびもち	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 鉄火に <input type="checkbox"/> きわかめのにも	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> にこみハンバーグ <input type="checkbox"/> 野菜ソテー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 韓国料理 <input type="checkbox"/> タッカンジョン <input type="checkbox"/> トック	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ポークシチュー <input type="checkbox"/> 小えびのからあげ <input type="checkbox"/> フルーツカクテル	<input type="checkbox"/> 発芽玄米入りごはん <input type="checkbox"/> けい肉のうまに <input type="checkbox"/> ひじきのにも	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けい肉の梅香あげ <input type="checkbox"/> みそしる	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 小型パン <input type="checkbox"/> アプリコットジャム <input type="checkbox"/> カレースバゲティ <input type="checkbox"/> カミカミビーンズ	<input type="checkbox"/> 五目ごはん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 五目ごはんの具 <input type="checkbox"/> わかさぎのあまずけ <input type="checkbox"/> さわにわん	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> コロッケ <input type="checkbox"/> スズカキア	エネルギー 651kcal たんぱく質エネルギー比 16.6% 脂肪エネルギー比 29.6%	
おかずの内容(g)	冷凍牛肉ひき肉 50 冷凍液卵 15 なたね油(いため用) 0.2 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 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 カレー粉 0.7 ガーリック 0.02 きゅうり 4 ごま油 0.4 砂糖 0.25 こいくちしょうゆ 2 酢 2 わらびもち 1袋(30)	冷凍牛肉 30 冷凍生揚げ 35 じゃがいも 40 にんじん 15 ごぼう 20 なたね油(いため用) 0.6 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 冷凍鶏肉糸切 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 きわかめ 2 しらす干し 5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1	チンソウバー 1コ(60) たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 0.5 小麦粉 4.5 なたね油(揚げ用) 1.5 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 冷凍液卵 15 にんじん 15 たまねぎ 25 たけのこ水煮 10 青ねぎ 5 白ごま 0.1 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.2 ポークブイオン 8 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.01	韓国料理 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 小麦粉 1.5 なたね油(揚げ用) 1.5 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 冷凍液卵 15 にんじん 15 たまねぎ 25 たけのこ水煮 10 青ねぎ 5 白ごま 0.1 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.2 ポークブイオン 8 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.01	冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 黒内産マッシュルーム 7 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 冷凍豚肉皮付 20 塩 0.1 片栗粉 2 なたね油(揚げ用) 1.5 カクテルゼリー 20 パイン缶 15 黄桃缶 15 塩 15 砂糖 1	冷凍鶏肉皮付 40 冷凍がんとどき 25 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこにゃく 20 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 削節 1 ひじき 4 冷凍豚肉糸切 10 にんじん 5 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5	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 合わせみそ 12 削節 2	冷凍鶏肉皮引 15 竹輪 5 冷凍油揚げ 3 にんじん 7 ごぼう 7 なたね油(いため用) 0.2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 わかさぎ 30 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 砂糖 1.2 酢 2 冷凍鶏肉糸切 30 ごまつな 15 じゃがいも 20 にんじん 10 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	ポトコック 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 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 チキブイオン(ストレート) 6 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 塩 0.2 こしょう 0.01	カルシウム 312 mg マグネシウム 83 mg 鉄 2.2 mg ビタミンA 304 µgRAE ビタミンB1 0.40 mg ビタミンB2 0.52 mg ビタミンC 20 mg 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 2.2 g	<input type="checkbox"/> 手のひら <input type="checkbox"/> 手のこう <input type="checkbox"/> 指のあいだ <input type="checkbox"/> つめ <input type="checkbox"/> 手首	

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:

今月の目標：えいせいに気をつけよう

気温や湿度が高くなる梅雨の季節は食中毒が発生しやすい時期。手洗いは、食中毒や病気予防の基本です。せっけんを使って、手のひら・手の甲・指の間・つめ・手首をしっかり洗い、清潔なハンカチで水分をふきとりましょう。

6月の給食には、食育月間にちなんで特色ある外国料理が登場します。

国旗	国名	外国の料理
	韓国	「韓国のり・タッカンジョン・トック」 タッカンジョンとトックは給食でおなじみの人気の韓国料理。タッカンジョンはコチジャン（発酵調味料）を使った甘辛い味付けの揚げもので、トックは薄切りの餅が入った汁ものです。
	ドイツ	「あらびきソーセージ・ジャーマンポテト」 ドイツは、昔は作物が育ちにくく、長期保存ができるソーセージづくりが発展しました。じゃがいも料理もよく食べられてきました。ドイツのじゃがいもの炒めものを、日本ではジャーマンポテトと呼んでいます。
	ベトナム	「フォーガー」 「フォー」は麺、「ガー」は鶏肉の意味です。ニョクナムという魚醤で味付けをしたうま味のきいたスープに、鶏肉と米粉の平打ち麺が入ったベトナムの代表的な料理です。
	ギリシャ	「スズカキア」 肉団子をトマトソースで煮込んだギリシャの定番料理です。給食では、いかやキャベツ・たまねぎをオリーブオイルで炒め、兵庫県産の鶏つくねをいっしょに煮込んでいます。

※特別支援学校、共同調理場からの受配校等は、一部献立変更をしています。

<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・たまねぎ・じゃがいもは、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

4/18に検査しました「牛乳」、4/21に検査しました「冷凍牛肉」の結果はともに「検出せず」でした。ご安心ください。

毎年6月は『食育月間』です！

毎日朝ごはんを食べ、給食や家庭での食事を残さず食べていますか。また、家庭で料理のお手伝いをしていますか。

6月は「食育月間」です。家族や友達、周りの人たちと「食育」について振り返ってみましょう。

食育のヒントが見つかる！

こうべ食フレ！



本市の食育の取り組みや食生活に役立つ情報を紹介するサイト「こうべ食フレ！」を公開しました。

こうべ食フレ！ Q

食のイベントや取り組みのヒントを見つけて、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。

☆公開を記念して、「神戸名物グルメ性格診断」を実施中！食に関する7つの質問に答えるだけ。さあ、あなたはどのタイプ？家族や周りの人たちと一緒に楽しんでください！

料理のお手伝い動画

低学年向けに、料理のお手伝いを学ぶ動画を配信しています。

お手伝いをすると次のステージ(お手伝い)に進んでいく、

ゲーム感覚で楽しめる動画です。

5つのステージ(お手伝い)に

挑戦してみましょう。



神戸 料理のお手伝い Q



令和4年「歯と口の健康週間（6月4～10日）」標語

定期的な健診で歯と口を大切に

いただきます 人生100年 歯と共に



歯の寿命を伸ばすことは、健康寿命（健康で明るく元気に生活する期間）を伸ばすことに大きく関わっています。