



令和6年10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提出してください。

★=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。

u003Cp>
</p>
</div>

日	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	15日(火)	16日(水)	17日(木)
こんだて	☐ セルフドッグ ☐ 背割パン ☐ チキンスティック ☐ 野菜 ☐ トマトケチャップ ☐ ポテトスープ	☐ ごはん ☐ ふりかけ(ゆかり) ☐ こうやの五目に ☐ いかのてりに	☐ パン ☐ かぼちゃクロック ☐ チキンポトフ	☐ ごはん ☐ けい肉のスパイシー ☐ とんじゃがスープ ☐ たべる小魚	☐ ごはん ☐ タッカンジョン ☐ トッ ク	☐ かぼちゃパン ☐ バジルポテト ☐ スー プ に ☐ ヨーグルト	☐ ごはん(小) ☐ カレーうどん ☐ カリフラワーの米粉あげ	★ 季節料理 ☐ 菜 め し ☐ ごはん ☐ 菜めしの具 ☐ ★さんまのかんに ☐ ★さつまじる	☐ ごはん ☐ 京風うまに ☐ にびたし	☐ パン ☐ クリームシチュー ☐ カミカミビーンズ ☐ フルーツカクテル	☐ はつかけんまい ☐ 発芽玄米入りごはん ☐ けい肉と野菜のうまに ☐ 牛肉入りきんぴら	☐ パン ☐ チキンカツ ☐ 春雨スープ
おかずの内容(g)	チキンスティック 2本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.1 カレー粉 0.2 トマトケチャップ 1本(8) じゃがいも 60 カットベーコン 12 にんじん 10 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.4 牛乳 20ml ホワイトソース 24 ポークブイオン 8 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	ふりかけ(ゆかり) 1袋(08) 凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 20 たまねぎ 35 冷凍さやいんげん 5 角こんにやく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 冷凍いか 1切(50) 料理酒 1 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 みりん 1.5 片栗粉 0.4	かぼちゃクロック 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 冷凍鶏肉皮付 35 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 30 だいにん 30 なたね油(いため用) 0.6 チキンブイオン(濃縮) 6 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02	冷凍鶏肉皮付 40 鶏レバー 13 たまねぎ 20 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.4 ホールトマト 10 砂糖 0.3 こいくちしょうゆ 0.5 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1 料理ワイン 1 塩 0.2 カレー粉 0.2 片栗粉 0.8 冷凍豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 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 ポークブイオン 2.5 うすくちしょうゆ 1 塩 0.5 こしょう 0.01 たべる小魚 1袋(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 キャベツ 50 たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 7 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 ヨーグルト 1コ(70)	じゃがいも 40 兵庫県産バジルペースト 5 産地ミカケルウイナー 20 にんじん 10 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.3 こしょう 0.01 カットベーコン 20 にんじん 20 キャベツ 50 たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 7 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 ヨーグルト 1コ(70)	冷凍うどん 45 豚肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールウ 7 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 削節 2 冷凍カリフラワー 40 米粉 10 パセリ 0.6 塩 0.3 なたね油(揚げ用) 6	冷凍ごまつな 25 しらす干し 3 冷凍油揚げ 3 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 0.6 こいくちしょうゆ 1 塩 0.1 削節 0.5 焼さんま 1切(25) しょうが 0.9 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 冷凍豚肉 15 さつまも 30 にんじん 15 ごぼう 10 青ねぎ 3 つきこんにやく 10 合わせみそ 12 削節 2	冷凍豚肉 25 だいた 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 料理ワイン 2 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 パイン缶 15 黄桃缶 15 みかん缶 15 砂糖 1	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 チキンブイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 料理酒 1 削節 0.3 冷凍牛肉 20 干しいたけ 30 たまねぎ 0.3 にんじん 10 ごぼう 20 ポークブイオン 0.4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.3	冷凍鶏肉皮引 1コ(50) 塩 0.3 こしょう 0.02 小麦粉 5 冷凍液卵 8 パン粉 10 なたね油(揚げ用) 5 トマトケチャップ 3 ウスターソース 3 緑豆春雨 7 冷凍豚肉 20 にんじん 15 冷凍ごまつな 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 ポークブイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02	
日	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	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(8訂)」 に基づき算出しています。	
こんだて	★ 季節料理 ☐ ごはん ☐ ぶた肉のかわりあげ ☐ ★きのこじる	★ 季節料理 ☐ ごはん ☐ ★森のハンバーグ ☐ さわにわん	☐ パン ☐ 洋なしジャム ☐ さわのエスニック風 ☐ カインザウ	☐ ごはん ☐ ちゅうか風たまごじ ☐ あげぎょうざ	☐ パン ☐ たいずの洋風にこみ ☐ 煮野菜(ブロッコリー) ☐ ブロッコリー ☐ フレンチドレッシング	☐ ビビンバ ☐ ごはん ☐ ビビンバの具 ☐ れんこんのたつたあげ ☐ ○わかめスープ(ぶた肉)	☐ ごはん ☐ ビーフカレー ☐ 煮野菜(カリフラワー) ☐ カリフラワー ☐ マヨネーズ	☐ 小型パン ☐ 焼そば ☐ 竹輪のいそべあげ	☐ ごはん ☐ ぶた肉のしょうが焼 ☐ みそしる ☐ いちじくゼリー	☐ パン ☐ 牛肉のいために ☐ たまねぎのレモンソー	エネルギー 617kcal たんぱく質エネルギー比 17.2% 脂肪エネルギー比 31.9% カルシウム 318mg マグネシウム 50mg 鉄 2.6mg ビタミンA 359μgRAE ビタミンB1 0.43mg ビタミンB2 0.53mg ビタミンC 23mg 食物繊維 5.7g 食塩相当量 2.3g	よく かんて 食べよう!!
おかずの内容(g)	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 冷凍しめじ 10 冷凍えのきたけ 10 冷凍鶏肉皮引 15 料理酒 0.5 にんじん 20 だいこん 30 青ねぎ 3 つきこんにやく 3 うすくちしょうゆ 5 削節 2	頭入りチキンソテー 1コ(60) マッシュルーム水煮 10 冷凍しめじ 5 冷凍えのきたけ 5 チキンブイオン(ストリート) 7 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 片栗粉 0.5 冷凍鶏肉糸切 30 ごまつな 10 じゃがいも 15 にんじん 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	洋なしジャム 1袋(10) 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 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 ポークブイオン 8 ニョクマム 3.5 砂糖 0.2 塩 0.4 こしょう 0.02	冷凍鶏肉皮引き肉 20 冷凍液卵 40 冷凍えの 15 料理酒 0.5 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 ポークブイオン 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 冷凍ブロッコリー 40 フレンチドレッシング 1袋(8)	冷凍牛肉糸切 0.7 こいくちしょうゆ 0.3 冷凍ごまつな 20 にんじん 10 だいこん 10 しょうが 0.2 白ごま 1 ごま油 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 酢 30 れんこん水煮 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 みりん 1.5 片栗粉 3 冷凍豚肉 20 わかめ 0.7 にんじん 15 たまねぎ 20 青ねぎ 5 おろしにんにく 0.3 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイオン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	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 冷凍カリフラワー 40 マヨネーズ 1袋(8)	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 竹輪 1/2本(25) 米粉 6 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 4	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 みりん 1 冷凍豆腐 35 じゃがいも 20 ごまつな 15 にんじん 10 たまねぎ 20 合わせみそ 12 削節 2 鶏いじく(例) 1コ(40)	牛肉 35 さつまも 45 なたね油(揚げ用) 1.5 ひじき 3 にんじん 15 冷凍さやいんげん 5 しょうが 0.5 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 塩 0.1 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 2 砂糖 1 塩 0.2 こしょう 0.01			

10月目標 よくかんて食べよう

神戸市教育委員会
(一財)神戸市学校給食会

— なまえ: _____



学校給食・食育だより

10月号 No.522

食でつながる！笑顔と健康

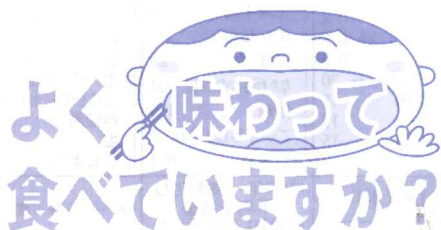


今月の目標：よくかんで食べよう

食事をおいしく食べて健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。よくかんで食べる習慣を身に付けることで、「おいしく味わえる」「食べ過ぎを防ぐ」「むし歯を防ぐ」「消化を助け栄養の吸収が高まる」「歯並びがよくなる」「脳の働きがよくなり心を安定させる」など、心や体の健康にとってよいことがたくさんあります。

10月のこんだてには、『たべる小魚』『カミカミビーンズ』などよくかんで食べるためのカミカミ料理を取り入れています。

※特別支援学校は「ちりめんビーンズ」に変更しています。



料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物



甘味



砂糖、ハチミツ



塩味



塩



酸味



酢、レモン



苦味



コーヒー、ゴーヤ



うま味



だし

<今月の神戸市内産予定>

- ◆神戸市内産米使用
- ◆こまつな・チンゲンサイ・ほうれんそうはこうべ旬菜・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

よくかむと、からだによいことがたくさんあるよ

クロスワードにひらがなをいれて、よいことをみつけてね！



おいしい



↓↓タテのヒント↓↓

①〇し〇の予防

よくかむと、唾液がたくさんでて、口のなかをきれいにしてくれます。

②〇うの発達

よくかむことで、刺激になり働きが活発になります。

③み〇〇の発達をうながす

よくかむと、食べ物本来の味がよくわかるようになります。

⑥が〇の予防

唾液のなかには、悪い病気を予防してくれる働きがあります。

→ヨコのヒント→

④しょう〇・吸収を助ける

よくかむと、唾液がたくさんでて、胃腸は快調です。

⑤〇と〇の発音がはっきり

よくかむと、口のまわりの筋肉がよく動き、きれいな発音ができます。

⑦ひ〇〇の予防

よくかむと、満足感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。

神戸市保健所口腔保健支援センター

こたえ ①むしば ②のう ③みかく ④しょうか ⑤ことば ⑥がん ⑦ひまん