



令和3年10月 こんだて表 (4地区)



◆牛乳は毎日つきます

神戸市教育委員会
(一財) 神戸市学校給食会

日・曜日	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)	14日(木)	15日(金)
こんだて	○新料理				☆季節料理						
	パン ○牛乳のオイスターソースのため ぶた肉と野菜のスープ	ごはん カレー肉じゃが 切干しだいごんのうまにか	ごはん(小) みそにこみうどん ますのからあげ かき	ごはん 他人とじ 野菜のごまあえ	ごはん ぶた肉のかわりあげ ☆きのこじる	セルフドッグ (ウインナー・野菜) ポテトスープ	ごはん ふりかけ(ひじきウエット) けい肉のさっぱりに みそしる	ピビンバ あげぎょうざ	小型パン 皿うどん	ごはん 焼鳥風 さわにわん	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
おかずの内容	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 オイスターソース 2 片栗粉 0.4 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍さやいんげん 5 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.4 ポークパイオン 8 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	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 片栗粉 1 カレー粉 0.3 削節 6 切干しだいごん 1 冷凍油揚げ 5 にんじん 5 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1 こしょう 0.01 片栗粉 3 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 削節 0.5	冷凍うどん 45 冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.75 にんじん 10 だいごん 25 ごぼう 15 青ねぎ 3 赤みそ 10 料理酒 1 みりん 0.2 削節 2 たまねぎ 1切(40) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 カット柿 1コ(40)	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 冷凍ほうれんそう 15 にんじん 7 キャベツ 4 白ごま 20 中華ドレッシング 1袋(10)	冷凍豚肉角切 50 こいくちしょうゆ 2 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 料理酒 0.5 冷凍さといも 20 にんじん 10 だいごん 20 青ねぎ 3 つきこんにやく 5 うすくちしょうゆ 5 削節 2	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 ポークパイオン 8 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	お刺身(冷凍) 1袋(2.8) 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 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	冷凍牛肉糸切 30 こいくちしょうゆ 0.7 冷凍ほうれんそう 20 にんじん 10 だいごん 10 水煮ぜんまい 7 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 4 酢 1 ぎょうざ 2コ(32) なたね油(揚げ用) 1.5 わかめ 0.7 うずら卵水煮 25 にんじん 8 たまねぎ 15 白ごま 1 ポークパイオン 10 うすくちしょうゆ 3 塩 0.4 こしょう 0.01	あげめん 1袋(20) 冷凍豚肉 15 冷凍えび 10 冷凍いか 10 料理酒 0.5 竹輪 5 にんじん 20 キャベツ 40 たまねぎ 35 青ねぎ 3 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 5 こいくちしょうゆ 1.2 料理酒 1 塩 0.2 こしょう 0.01 みりん 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	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 牛乳 10ml こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 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 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 パイナップル 15 黄桃缶 15 みかん缶 15 砂糖 1	
	日・曜日	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
こんだて	☆季節料理								☆季節料理		
	菜めし ☆さんまのかんろに ☆さつまじる	ごはん タッカンジョン トツク	かぼちゃパン バジルポテト スープに	ごはん 京風うまに にびたし	パン マカロニのトマトに 小魚の米粉あげ ミニゼリー(洋なし)	ごはん ちくぜんに ひじきののもの	ごはん ビーフカレー 煮野菜(ブロッコリー)	パン かぼちゃコロッケ チンゲンサイのスープ ヨーグルト	ごはん ☆森のハンバーグ みそしる たべる小魚	パン さわらのエスニック風 春雨スープ	
おかずの内容	冷凍こまつな 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 0.2 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 3.5 料理酒 1.5 冷凍豚肉 15 さつままいも 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	冷凍鶏肉皮付 60 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 1 みりん 1 片栗粉 4.5 小麦粉 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 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 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	じゃがいも 40 兵庫県産バジルペースト 5 鶏レバー 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 ポークパイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02	冷凍豚肉 25 だいず 15 冷凍生揚げ 12 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 竹輪 10 冷凍ほうれんそう 10 キャベツ 50 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1	マカロニ 7 冷凍豚肉 30 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 7 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 5 砂糖 0.5 ホールトマト 20 トマトケチャップ 5 ウスターソース 3 料理ワイン 2 塩 0.3 煮干し 9 米粉 3 あおさ 0.1 なたね油(揚げ用) 1.5 洋しじり(ニ) 1コ(21)	冷凍鶏肉皮付 35 冷凍がんとどき 20 にんじん 20 ごぼう 25 冷凍さやいんげん 5 角こんにやく 10 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3.5 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.2 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 カレールー 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 冷凍ブロッコリー 40 ごまドレッシング 1袋(8)	かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 チンゲンサイ 30 冷凍豚肉 20 冷凍豆腐 25 にんじん 10 たまねぎ 15 ポークパイオン 8 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03 ヨーグルト 1コ(80)	鶏レバーハンバーグ 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 チキンパイオン(ストレート) 7 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 塩 0.2 酢 6 一味とうがらし 0.01 はるさめ 10 冷凍豚肉 20 にんじん 15 ほうれんそう 10 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	さわら 1切(50) 料理酒 0.5 塩 0.3 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 はるさめ 10 冷凍豚肉 20 にんじん 15 ほうれんそう 10 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	エネルギー 651kcal たんぱく質エネルギー比 16.0% 脂肪エネルギー比 29.6% カルシウム 326 mg マグネシウム 84 mg 鉄 2.4 mg ビタミンA 370 μgRAE ビタミンB1 0.4 mg ビタミンB2 0.52 mg ビタミンC 23 mg 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.2 g

10月目標 よくかんで食べよう

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

放射性物質検査報告
8/24に検査した「冷凍液卵」の結果は「検出せ
ず」でした。ご安心ください。

◆神戸市内産米を使っています。
◆チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそうは、こうべ旬菜を使用する予定です。
下線表示は「卵除去対応料理」です。



学校給食・食育だより

10月号 No.489



今月の目標：よくかんで食べよう

今月の給食目標に合わせ、噛み応えのある料理を提供します。よく噛んで食べると、良いことが沢山あります。右ページのクイズにチャレンジしてみてください。

たべる小魚	カミカミビーンズ	小魚の米粉あげ
		
餡がけされているので、ほんのり甘く、ポリポリと食べられる小魚です。	炒り大豆としらすを甘辛いたれで味付けし、ごまを加えています。	煮干しにあおさを入れた米粉の衣をつけて、からりと揚げています。

※「田作り風」「小えびのからあげ」「さつまいもとだいずのかりんとう」「だいずとにぼしのいそあえ」も噛み応えのある料理として提供しています。

<今月の新料理>

「牛肉のオイスターソースいため」

牛肉、にんじん、たまねぎを、なたね油で炒め、塩、こしょう、料理ワイン、オイスターソースで味付けをしています。パンにもご飯にも合う副食です。



9月号の「小麦あれこれクイズ」のこたえ

Q1 ③【①は米、②はトウモロコシです】

Q2 ①パン、③ケーキ、⑤パスタ、⑥クッキー、⑨すいとん

【②もち・⑩ビーフンは米、④はんぺんは魚、⑦とうふは大豆、

⑧タピオカはキャッサバという芋の加工品です】

しっかりかんで 「元気なからだ」

歯がなくなって、ものがかめなくなったら、どうなるのでしょうか？

食べることは、命を支える大切なことです。歯がなくなると、食べたいものも食べられず、栄養がかたよって病気になりやすくなります。

「かむ」ことは、口の健康だけでなく、からだ全体の健康に関わるとも大切なことです。いつまでも自分の歯でよくかんで、おいしく食べられるように、ふだんから口の健康や「かむ」ことを意識して生活してみましょう。

「かむ」ことのクイズにこたえてみよう！



Q1 よく「かむ」と、なにかいいことがあるのかな？

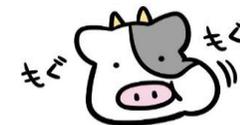
- ① 脳に刺激を与える
- ② 部屋がきれいになる
- ③ 運がよくなる



こたえ：① よくかむことで、脳神経細胞の働きが活発になり、脳への血液の流れがよくなります。

Q2 よく「かむ」と、口の中はどうなるのかな？

- ① よく唾液がでる
- ② むし歯になりやすくなる
- ③ 歯が黒くなる



こたえ：① よくかむと唾液(だえき)がたくさん出て、口の中をきれいに、口臭を少なくしてくれます。

Q3 よく「かむ」と、たべすぎちゃうのかな？

- ① たべすぎる
- ② たべすぎない
- ③ どちらともいえない



こたえ：② よくかむことで、満足感が得られ、食べすぎを防いでくれます。