



# 令和6年3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。

★=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	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	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 京風うまに <input type="checkbox"/> チンゲンサイのさっぱりいため	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ビーフカレー <input type="checkbox"/> 蒸し野菜(ブロッコリー) <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> 中華ドレッシング	<input type="checkbox"/> にんじんパン <input type="checkbox"/> フライドチキン <input type="checkbox"/> 白いんげんまめのポタージュ <input type="checkbox"/> みかんゼリー	<input type="checkbox"/> ひなまつり献立 <input type="checkbox"/> ちらしずし <input type="checkbox"/> すしごはん <input type="checkbox"/> ちらしずしの具 <input type="checkbox"/> きざみのり <input type="checkbox"/> れんごんのたつたあげ <input type="checkbox"/> さわにわん <input type="checkbox"/> ひなあられ	<input type="checkbox"/> パ <input type="checkbox"/> スライスチーズ <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"/> さわらのたつたあげ <input type="checkbox"/> ぶたじる	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 鉄火に <input type="checkbox"/> ひじきのにも	<input type="checkbox"/> 小型パン <input type="checkbox"/> いちごジャム <input type="checkbox"/> 焼そば <input type="checkbox"/> カリポリフィッシュ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 神戸市産味つけのり <input type="checkbox"/> 焼鳥風に <input type="checkbox"/> 旬菜スープ
おかずの内容(g)	冷凍豚肉 25 だいず 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 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 中華ドレッシング 1袋(10)	冷凍鶏肉皮引 1コ(60) しょうが 0.4 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 1.5 砂糖 0.15 塩 0.15 こしょう 0.02 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 白いんげんまめピューレ 15 じゃがいも 30 にんじん 5 たまねぎ 30 パセリ 0.5 なたね油(いため用) 0.4 豆乳 20ml ポークパイオン 10 塩 1 こしょう 0.02 米粉 2 みかんゼリー 1コ(70)	凍り豆腐 4 竹輪 5 しらす干し 3 にんじん 7 冷凍さやいんげん 3 干しいたけ 0.3 砂糖 1 こいくちしょうゆ 0.5 削節 0.5 きざみのり 1袋(0.6) れんごん水煮 30 こいくちしょうゆ 1.5 みりん 1.5 片栗粉 3 なたね油(揚げ用) 2 冷凍豚肉糸切 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 1 料理酒 3 みりん 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5 ひなあられ 1袋(5)	スライスチーズ 1枚(20) 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 冷凍豚肉糸切 15 にんじん 10 ほうれんそう 10 キャベツ 60 冷凍ホールコーン 10 なたね油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.02	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 冷凍豚肉 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	牛肉 30 冷凍生揚げ 35 じゃがいも 50 にんじん 15 ごぼう 20 なたね油(いため用) 0.6 合わせみそ 6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 0.8 料理酒 1 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	いちごジャム 1袋(10) 焼そばめん 20 冷凍豚肉 30 冷凍いか 10 料理酒 0.25 ごぼう 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 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	神戸産味つけのり 1袋(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 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 片栗粉 0.8 ごまつな 30 豚肉 20 にんじん 10 たまねぎ 15 冷凍ホールコーン 5 なたね油(いため用) 0.4 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03

日	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)
こんだて	<input type="checkbox"/> パ <input type="checkbox"/> 牛肉のウエスタン風 <input type="checkbox"/> カリフラワーのソテー	<input type="checkbox"/> 新料理 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> とりすき <input type="checkbox"/> 切干しいんげんのツナいため	<input type="checkbox"/> 卒業・進級お祝い献立 <input type="checkbox"/> 赤飯 <input type="checkbox"/> ごま塩 <input type="checkbox"/> キャベツ入りミンチカツ <input type="checkbox"/> ごまなどたくあんのためもの <input type="checkbox"/> みそしる	<input type="checkbox"/> パ <input type="checkbox"/> ポークシチュー <input type="checkbox"/> わかさぎのカレーあげ <input type="checkbox"/> フルーツカクテル
おかずの内容(g)	冷凍牛肉 40 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5 じゃがいも 60 なたね油(揚げ用) 2 にんじん 20 冷凍グリーンピース 5 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 カットベーコン 15 冷凍カリフラワー 40 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01	冷凍鶏肉皮付 35 冷凍焼き豆腐 35 にんじん 12 はくさい 60 白ねぎ 15 糸こんにゃく 20 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 3 こいくちしょうゆ 6 料理酒 2 切干しいんげん 6 まぐろ油漬 20 冷凍ほうれんそう 20 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 削節 0.5	ごま塩 1袋(0.5) 産キャベツ入りミンチカツ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 冷凍ごまつな 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 だいこん 25 木綿豆腐 35 にんじん 10 青ねぎ 3 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2	冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 マッシュルーム水煮 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 わかさぎ 30 塩 0.3 米粉 3 カレー粉 0.3 なたね油(揚げ用) 2 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

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。

エネルギー	622kcal
たんぱく質エネルギー比	17.3%
脂肪エネルギー比	31.5%
カルシウム	334 mg
マグネシウム	88 mg
鉄	2.8 mg
ビタミンA	386 μgRAE
ビタミンB1	0.44 mg
ビタミンB2	0.53 mg
ビタミンC	32 mg
食物繊維	6.4 g
食塩相当量	2.3 g

## 卒業・進級 おめでとう

今の学年で過ごす最後の月になりました。  
1年間の給食をふり返ってみましょう。  
給食の約束を守って楽しい給食時間を  
過ごすことができましたでしょうか。  
今月は、みなさんの卒業・進級を  
お祝いする献立  
があります。

### 神戸市産・ 兵庫県産を 見つけよう

「こんだて」  
「おかずの内容」から食材を  
探してみましょう。

市産キャベツ入りミンチカツ  
神戸市産味つけのり  
米粉

## 3月目標 1年間の給食をふり返ってみよう

神戸市教育委員会  
(一財)神戸市学校給食会

— なまえ: \_\_\_\_\_