



令和8年2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) =代替食持参 =卵除去食希望(対応料理のみ)
アレルギー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。



◆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	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	12日(木)	13日(金)	16日(月)																								
こんだて	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 神戸市産味つけのり <input type="checkbox"/> 他人と同じ <input type="checkbox"/> 切干しだいこんのいたもの	<input type="checkbox"/> 小型パン <input type="checkbox"/> ミルマーク(ココア) <input type="checkbox"/> みそラーメン <input type="checkbox"/> ますのからあげ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 和風ハンバーグ <input type="checkbox"/> 五色に <input type="checkbox"/> アップルゼリー	<input type="checkbox"/> セルフドッグ <input type="checkbox"/> 背割パン <input type="checkbox"/> チキンスティック <input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ボテトスープ	<input type="checkbox"/> 節分献立 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> いわしのかば焼 <input type="checkbox"/> 肉と野菜のうまいに <input type="checkbox"/> ぶた肉のはりはりじる <input type="checkbox"/> 節分豆 <input type="checkbox"/> いいろどりひじき <input type="checkbox"/> 冬野菜のスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 肉と野菜のうまいに <input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ <input type="checkbox"/> 冬野菜のスープ	<input type="checkbox"/> バーン <input type="checkbox"/> 肉と野菜のうまいに <input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ <input type="checkbox"/> 冬野菜のスープ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 豆乳チャウダー <input type="checkbox"/> 牛肉のレモンソテー <input type="checkbox"/> ミニゼリー(ピーチ)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ロースカツ <input type="checkbox"/> ケチャップソース <input type="checkbox"/> こまつなちゅうかいため <input type="checkbox"/> みそしる	<input type="checkbox"/> はげんまい <input type="checkbox"/> 発芽玄米入りごはん <input type="checkbox"/> やまとに <input type="checkbox"/> つくねのうまいに																								
おかげの内容(g)	<input type="checkbox"/> 神戸産味付けのり1袋(1.5) <input type="checkbox"/> 牛肉20 <input type="checkbox"/> 冷凍豆腐8 <input type="checkbox"/> 冷凍液卵30 <input type="checkbox"/> にんじん15 <input type="checkbox"/> たまねぎ35 <input type="checkbox"/> 冷凍グリンピース5 <input type="checkbox"/> なたね油(いため用)0.4 <input type="checkbox"/> 砂糖2 <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ2 <input type="checkbox"/> 料理酒1 <input type="checkbox"/> 塩0.5 <input type="checkbox"/> 削節1 <input type="checkbox"/> 切干しだいこん6 <input type="checkbox"/> 冷凍豚肉10 <input type="checkbox"/> にんじん7 <input type="checkbox"/> 青ねぎ3 <input type="checkbox"/> なたね油(いため用)0.4 <input type="checkbox"/> ポークブイヨン2 <input type="checkbox"/> 合わせみそ9 <input type="checkbox"/> うすくちしようゆ1 <input type="checkbox"/> ごぼう35 <input type="checkbox"/> にんじん20 <input type="checkbox"/> カレー粉5 <input type="checkbox"/> 豚肉25 <input type="checkbox"/> トマトケチャップティック1本(8) <input type="checkbox"/> ひじき3 <input type="checkbox"/> じゃがいも60 <input type="checkbox"/> カットベーコン12 <input type="checkbox"/> 油揚げ3 <input type="checkbox"/> みずな20 <input type="checkbox"/> たまねぎ20 <input type="checkbox"/> にんじん10 <input type="checkbox"/> 木綿豆腐25 <input type="checkbox"/> 牛乳20ml <input type="checkbox"/> 砂糖2.5 <input type="checkbox"/> ホワイトソース24 <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ3.5 <input type="checkbox"/> ポークブイヨン8 <input type="checkbox"/> 料理酒1 <input type="checkbox"/> 片栗粉2 <input type="checkbox"/> 塩0.6 <input type="checkbox"/> オイスターソース0.6 <input type="checkbox"/> なたね油(揚げ用)3	<input type="checkbox"/> ミルマーク(ココア)1袋(8) <input type="checkbox"/> 冷凍中華めん35 <input type="checkbox"/> 冷凍豚肉20 <input type="checkbox"/> 砂糖3 <input type="checkbox"/> 冷凍いか10 <input type="checkbox"/> 料理酒0.25 <input type="checkbox"/> にんじん15 <input type="checkbox"/> キャベツ35 <input type="checkbox"/> みりん1.5 <input type="checkbox"/> 片栗粉0.5 <input type="checkbox"/> カレー粉0.2 <input type="checkbox"/> 豚肉25 <input type="checkbox"/> トマトケチャップティック1本(8) <input type="checkbox"/> ひじき3 <input type="checkbox"/> じゃがいも60 <input type="checkbox"/> カットベーコン12 <input type="checkbox"/> 油揚げ3 <input type="checkbox"/> みずな20 <input type="checkbox"/> たまねぎ20 <input type="checkbox"/> にんじん10 <input type="checkbox"/> 木綿豆腐25 <input type="checkbox"/> 牛乳20ml <input type="checkbox"/> 砂糖2.5 <input type="checkbox"/> ホワイトソース24 <input type="checkbox"/> ポークブイヨン8 <input type="checkbox"/> 料理酒1 <input type="checkbox"/> 片栗粉2 <input type="checkbox"/> 塩0.6 <input type="checkbox"/> オイスターソース0.6 <input type="checkbox"/> なたね油(揚げ用)3	<input type="checkbox"/> 頭入りチキンハーブ1コ(60) <input type="checkbox"/> チキンブイヨン(ストレート)10 <input type="checkbox"/> なたね油(揚げ用)1.5 <input type="checkbox"/> にんじん5 <input type="checkbox"/> キャベツ30 <input type="checkbox"/> たまねぎ10 <input type="checkbox"/> 料理酒1.5 <input type="checkbox"/> なたね油(いため用)0.4 <input type="checkbox"/> 塩0.1 <input type="checkbox"/> 片栗粉0.5 <input type="checkbox"/> カレー粉0.2 <input type="checkbox"/> 豚肉25 <input type="checkbox"/> トマトケチャップティック1本(8) <input type="checkbox"/> ひじき3 <input type="checkbox"/> じゃがいも60 <input type="checkbox"/> カットベーコン12 <input type="checkbox"/> 油揚げ3 <input type="checkbox"/> みずな20 <input type="checkbox"/> たまねぎ20 <input type="checkbox"/> にんじん10 <input type="checkbox"/> 木綿豆腐25 <input type="checkbox"/> 牛乳20ml <input type="checkbox"/> 砂糖2.5 <input type="checkbox"/> ホワイトソース24 <input type="checkbox"/> ポークブイヨン8 <input type="checkbox"/> 料理酒1 <input type="checkbox"/> 片栗粉2 <input type="checkbox"/> 塩0.6 <input type="checkbox"/> オイスターソース0.6 <input type="checkbox"/> なたね油(揚げ用)3	<input type="checkbox"/> いわし2切(40) <input type="checkbox"/> なたね油(揚げ用)0.5 <input type="checkbox"/> にんじん5 <input type="checkbox"/> 片栗粉3 <input type="checkbox"/> 米粉1 <input type="checkbox"/> 冷凍さいやんげん5 <input type="checkbox"/> なたね油(いため用)0.6 <input type="checkbox"/> 砂糖2 <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ3.5 <input type="checkbox"/> みりん1.5 <input type="checkbox"/> 冷凍豚肉20 <input type="checkbox"/> 木綿豆腐25 <input type="checkbox"/> 牛乳20ml <input type="checkbox"/> 砂糖0.3 <input type="checkbox"/> 削節1 <input type="checkbox"/> ひじき3 <input type="checkbox"/> みずな20 <input type="checkbox"/> にんじん15 <input type="checkbox"/> 牛乳20ml <input type="checkbox"/> 砂糖0.3 <input type="checkbox"/> ホーゲンソーテー1袋(5)	<input type="checkbox"/> 冷凍豚肉30 <input type="checkbox"/> じゃがいも60 <input type="checkbox"/> 料理酒1 <input type="checkbox"/> 片栗粉3 <input type="checkbox"/> 米粉1 <input type="checkbox"/> 冷凍さいやんげん5 <input type="checkbox"/> なたね油(いため用)0.6 <input type="checkbox"/> 砂糖3 <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ4 <input type="checkbox"/> みりん1.5 <input type="checkbox"/> 冷凍豚肉20 <input type="checkbox"/> 木綿豆腐25 <input type="checkbox"/> 牛乳20ml <input type="checkbox"/> 砂糖0.3 <input type="checkbox"/> 削節1 <input type="checkbox"/> ひじき3 <input type="checkbox"/> みずな20 <input type="checkbox"/> にんじん15 <input type="checkbox"/> 牛乳20ml <input type="checkbox"/> 砂糖0.3 <input type="checkbox"/> ホーゲンソーテー1袋(5)	<input type="checkbox"/> かばちゃコロッケ1コ(50) <input type="checkbox"/> 豆乳30ml <input type="checkbox"/> 冷凍えび10 <input type="checkbox"/> なたね油(揚げ用)5 <input type="checkbox"/> にんじん15 <input type="checkbox"/> カットベーコン10 <input type="checkbox"/> じゃがいも35 <input type="checkbox"/> 冷凍豚肉30 <input type="checkbox"/> だいこん20 <input type="checkbox"/> にんじん15 <input type="checkbox"/> たまねぎ30 <input type="checkbox"/> にんじん10 <input type="checkbox"/> 豆乳30ml <input type="checkbox"/> 冷凍えび10 <input type="checkbox"/> ケチャップソース1袋(10) <input type="checkbox"/> にんじん15 <input type="checkbox"/> 冷凍コマつな25 <input type="checkbox"/> にんじん10 <input type="checkbox"/> たけのこ水煮10 <input type="checkbox"/> 白ごま0.5 <input type="checkbox"/> なたね油(いため用)0.2 <input type="checkbox"/> 米粉のホワイトルウ6 <input type="checkbox"/> ポークブイヨン8 <input type="checkbox"/> 料理ワイン2 <input type="checkbox"/> 塩0.3 <input type="checkbox"/> こしょう0.01 <input type="checkbox"/> 冷凍牛肉30 <input type="checkbox"/> たまねぎ30 <input type="checkbox"/> なたね油(いため用)0.4 <input type="checkbox"/> ポークブイヨン8 <input type="checkbox"/> にんじん7 <input type="checkbox"/> 冷凍牛肉30 <input type="checkbox"/> たまねぎ7 <input type="checkbox"/> ポークブイヨン8 <input type="checkbox"/> にんじん7 <input type="checkbox"/> 冷凍えだまめ7 <input type="checkbox"/> うすくちしようゆ3.5 <input type="checkbox"/> にんじん15 <input type="checkbox"/> 冷凍牛肉30 <input type="checkbox"/> たまねぎ10 <input type="checkbox"/> うすくちしようゆ3.5 <input type="checkbox"/> にんじん15 <input type="checkbox"/> 冷凍牛肉30 <input type="checkbox"/> たまねぎ30 <input type="checkbox"/> ホールトマト30 <input type="checkbox"/> レモン果汁2 <input type="checkbox"/> 砂糖3 <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ3 <input type="checkbox"/> 料理酒1 <input type="checkbox"/> 塩0.4 <input type="checkbox"/> ビーチゼリー(ミニ)1コ(21)	<input type="checkbox"/> 豚ロースカツ1コ(50) <input type="checkbox"/> 豆乳30ml <input type="checkbox"/> 冷凍えび10 <input type="checkbox"/> なたね油(揚げ用)5 <input type="checkbox"/> 料理ワイン0.25 <input type="checkbox"/> にんじん15 <input type="checkbox"/> カットベーコン10 <input type="checkbox"/> じゃがいも35 <input type="checkbox"/> 冷凍豚肉30 <input type="checkbox"/> だいこん20 <input type="checkbox"/> にんじん15 <input type="checkbox"/> たまねぎ30 <input type="checkbox"/> にんじん10 <input type="checkbox"/> たけのこ水煮10 <input type="checkbox"/> 白ごま0.5 <input type="checkbox"/> なたね油(いため用)0.2 <input type="checkbox"/> 米粉のホワイトルウ6 <input type="checkbox"/> ポークブイヨン8 <input type="checkbox"/> 料理ワイン2 <input type="checkbox"/> 塩0.3 <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ1 <input type="checkbox"/> 酢0.5 <input type="checkbox"/> 冷凍豆腐35 <input type="checkbox"/> 白ねぎ12 <input type="checkbox"/> 砂糖1 <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ4.5 <input type="checkbox"/> 料理酒1 <input type="checkbox"/> 根菜入りつくね50 <input type="checkbox"/> 白ねぎ12 <input type="checkbox"/> 砂糖1 <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ1.5 <input type="checkbox"/> 料理酒1 <input type="checkbox"/> 削節1 <input type="checkbox"/> 片栗粉0.5	<input type="checkbox"/> 冷凍牛肉30 <input type="checkbox"/> 神戸市産だいず13 <input type="checkbox"/> じゃがいも50 <input type="checkbox"/> にんじん15 <input type="checkbox"/> 冷凍コマつな25 <input type="checkbox"/> にんじん10 <input type="checkbox"/> たけのこ水煮10 <input type="checkbox"/> 白ごま0.5 <input type="checkbox"/> なたね油(いため用)0.6 <input type="checkbox"/> 米粉のホワイトルウ6 <input type="checkbox"/> ポークブイヨン8 <input type="checkbox"/> 料理ワイン2 <input type="checkbox"/> 塩0.3 <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ1 <input type="checkbox"/> 酢0.5 <input type="checkbox"/> 冷凍豆腐35 <input type="checkbox"/> 白ねぎ12 <input type="checkbox"/> 砂糖1 <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ1.5 <input type="checkbox"/> 料理酒1 <input type="checkbox"/> 削節1 <input type="checkbox"/> 片栗粉0.5																										
こんだて																																		
17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)																											
こんだて	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 神戸いちじくジャム <input type="checkbox"/> クリームシチュー <input type="checkbox"/> 小魚の米粉あげ	<input type="checkbox"/> ごはん(小) <input type="checkbox"/> カレーうどん <input type="checkbox"/> ささみカツ <input type="checkbox"/> にんじんのツナいため	<input type="checkbox"/> 応援献立 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ハッシュドビーフ <input type="checkbox"/> ささみカツ <input type="checkbox"/> 野菜ソテー	<input type="checkbox"/> さけごはん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> さけごはんの具 <input type="checkbox"/> あげのふくめに <input type="checkbox"/> さわにわん	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> あじフライ <input type="checkbox"/> けい肉のみそがらめ <input type="checkbox"/> キャベツヒュンマーのソテー ^レ <input type="checkbox"/> ピーフンスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> あじフライ <input type="checkbox"/> けい肉のみそがらめ <input type="checkbox"/> カインザウ	<input type="checkbox"/> こめこ粉入りパン <input type="checkbox"/> ボットフ ^レ <input type="checkbox"/> 蒸し野菜(ブロッコリー) <input type="checkbox"/> プロッコリー ^レ <input type="checkbox"/> ノンエッグドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> はつぼう菜 <input type="checkbox"/> 八宝	<input type="checkbox"/> 米粉入りパン <input type="checkbox"/> ボットフ ^レ <input type="checkbox"/> 蒸し野菜(ブロッコリー) <input type="checkbox"/> プロッコリー ^レ <input type="checkbox"/> ノンエッグドレッシング	<input type="checkbox"/> 中学年一食あたり平均栄養量 <p>※栄養量は「日本食品標準成分表2020年版(小訂)」に基づき算出しています。</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>620kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質エネルギー比</td> <td>16.7%</td> </tr> <tr> <td>脂肪エネルギー比</td> <td>31.7%</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>327 mg</td> </tr> <tr> <td>マグネシウム</td> <td>87 mg</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.7 mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA</td> <td>424 µgRAE</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1</td> <td>0.43 mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2</td> <td>0.56 mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC</td> <td>21 mg</td> </tr> <tr> <td>食物纖維</td> <td>5.2 g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.2 g</td> </tr> </table>	エネルギー	620kcal	たんぱく質エネルギー比	16.7%	脂肪エネルギー比	31.7%	カルシウム	327 mg	マグネシウム	87 mg	鉄	2.7 mg	ビタミンA	424 µgRAE	ビタミンB1	0.43 mg	ビタミンB2	0.56 mg	ビタミンC	21 mg	食物纖維	5.2 g	食塩相当量	2.2 g
エネルギー	620kcal																																	
たんぱく質エネルギー比	16.7%																																	
脂肪エネルギー比	31.7%																																	
カルシウム	327 mg																																	
マグネシウム	87 mg																																	
鉄	2.7 mg																																	
ビタミンA	424 µgRAE																																	
ビタミンB1	0.43 mg																																	
ビタミンB2	0.56 mg																																	
ビタミンC	21 mg																																	
食物纖維	5.2 g																																	
食塩相当量	2.2 g																																	
おかげの内容(g)	<input type="checkbox"/> 神戸いちじくジャム1袋(10) <input type="checkbox"/> 冷凍鶏肉皮30 <input type="checkbox"/> じゃがいも50 <input type="checkbox"/> にんじん20 <input type="checkbox"/> たまねぎ30 <input type="checkbox"/> 白ねぎ5 <input type="checkbox"/> キャベツ20 <input type="checkbox"/> なたね油(いため用)0.6 <input type="checkbox"/> 牛乳10ml <input type="checkbox"/> ホワイトソース30 <input type="checkbox"/> 料理酒2 <input type="checkbox"/> チキンブイヨン(濃縮)3 <input type="checkbox"/> 料理ワイン2 <input type="checkbox"/> 塩0.5 <input type="checkbox"/> こしょう0.02 <input type="checkbox"/> 煮干し9 <input type="checkbox"/> 米粉3 <input type="checkbox"/> なたね油(揚げ用)1.5	<input type="checkbox"/> 冷凍うどん45 <input type="checkbox"/> 冷凍豚肉30 <input type="checkbox"/> にんじん20 <input type="checkbox"/> たまねぎ50 <input type="checkbox"/> にんじん10 <input type="checkbox"/> たまねぎ30 <input type="checkbox"/> 白ねぎ5 <input type="checkbox"/> カレールウ7 <input type="checkbox"/> 砂糖0.2 <input type="checkbox"/> 牛乳10ml <input type="checkbox"/> ホワイトソース30 <input type="checkbox"/> 料理酒2 <input type="checkbox"/> チキンブイヨン(濃縮)3 <input type="checkbox"/> 料理ワイン2 <input type="checkbox"/> 塩0.5 <input type="checkbox"/> こしょう4 <input type="checkbox"/> なたね油(いため用)0.4 <input type="checkbox"/> 煮干し9 <input type="checkbox"/> 米粉3 <input type="checkbox"/> なたね油(揚げ用)1.5	<input type="checkbox"/> 冷凍牛めし40 <input type="checkbox"/> 竹輪5 <input type="checkbox"/> 冷凍ホルルコーン3 <input type="checkbox"/> 冷凍グリンピース5 <input type="checkbox"/> マッシュルーム水煮10 <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ0.2 <input type="checkbox"/> 料理酒0.5 <input type="checkbox"/> ホーゲンソーテー5 <input type="checkbox"/> カレールウ30 <input type="checkbox"/> 砂糖2 <input type="checkbox"/> トマトケチャップ4 <input type="checkbox"/> ウスターソース5 <input type="checkbox"/> 料理ワイン2 <input type="checkbox"/> 削節0.5 <input type="checkbox"/> こしょう0.02 <input type="checkbox"/> なたね油(揚げ用)3 <input type="checkbox"/> キャベツ30 <input type="checkbox"/> にんじん5 <input type="checkbox"/> たまねぎ10 <input type="checkbox"/> 野菜ソテー	<input type="checkbox"/> 冷凍鮭フレーク15 <input type="checkbox"/> なたね油(揚げ用)4 <input type="checkbox"/> キャベツ35 <input type="checkbox"/> チキンウインナー15 <input type="checkbox"/> 料理酒0.5 <input type="checkbox"/> 冷凍牛めし45 <input type="checkbox"/> 砂糖2 <input type="checkbox"/> トマトケチャップ3 <input type="checkbox"/> ウスターソース5 <input type="checkbox"/> 料理ワイン1 <input type="checkbox"/> 削節0.5 <input type="checkbox"/> 冷凍豚肉30 <input type="checkbox"/> こまつな10 <input type="checkbox"/> じゅうたん10 <input type="checkbox"/> にんじん15 <input type="checkbox"/> 野菜ソテー	<input type="checkbox"/> あじフライ1枚(40) <input type="checkbox"/> なたね油(揚げ用)0.6 <input type="checkbox"/> 料理酒0.3 <input type="checkbox"/> 片栗粉6 <input type="checkbox"/> 塩0.2 <input type="checkbox"/> なたね油(揚げ用)4 <input type="checkbox"/> ビーフン8 <input type="checkbox"/> 冷凍豚肉糸切30 <input type="checkbox"/> こまつな10 <input type="checkbox"/> じゅうたん10 <input type="checkbox"/> にんじん15 <input type="checkbox"/> 野菜ソテー	<input type="checkbox"/> 冷凍鶏肉皮付40 <input type="checkbox"/> 鶏レバー20 <input type="checkbox"/> 料理酒0.3 <input type="checkbox"/> 片栗粉6 <input type="checkbox"/> 塩0.2 <input type="checkbox"/> なたね油(揚げ用)4 <input type="checkbox"/> 白ごま2 <input type="checkbox"/> 赤みそ4 <input type="checkbox"/> 料理酒1 <input type="checkbox"/> ビーフン8 <input type="checkbox"/> 冷凍豚肉糸切20 <input type="checkbox"/> にんじん15 <input type="checkbox"/> 野菜ソテー	<input type="checkbox"/> 冷凍牛めし角切35 <input type="checkbox"/> じゃがいも40 <input type="checkbox"/> 料理酒1 <input type="checkbox"/> 片栗粉6 <input type="checkbox"/> 塩0.2 <input type="checkbox"/> だいこん20 <input type="checkbox"/> 白ごま2 <input type="checkbox"/> 赤みそ4 <input type="checkbox"/> 料理酒1 <input type="checkbox"/> ビーフン8 <input type="checkbox"/> 冷凍豚肉糸切20 <input type="checkbox"/> にんじん15 <input type="checkbox"/> 野菜ソテー	<input type="checkbox"/> 冷凍豚肉25 <input type="checkbox"/> 冷凍えび15 <input type="checkbox"/> 料理酒1 <input type="checkbox"/> にんじん15 <input type="checkbox"/> カットベーコン10 <input type="checkbox"/> にんじん25 <input type="checkbox"/> たまねぎ60 <input type="checkbox"/> 青ねぎ8 <input type="checkbox"/> 白ごま2 <input type="checkbox"/> 赤みそ6 <input type="checkbox"/> 料理酒1 <input type="checkbox"/> ビーフン8 <input type="checkbox"/> 冷凍豚肉25 <input type="checkbox"/> にんじん10 <input type="checkbox"/> 野菜ソテー	<input type="checkbox"/> せつぶん <p>節分は立春の前日のことです。災いなどを「悪い鬼(おに)」に見立て、鬼を追い出すために「豆まき」をします。また、鬼の苦手な「いわし」や「ひいらぎの葉」をかざって、鬼を追い払います。</p>																									



学校給食・食育だより

2月号 No.537



今月の目標：楽しい給食の時間を工夫しよう

寒さが厳しいこの時期には、温かい料理がうれしいですね。2月の給食には、だいこん・みずな・はくさい・こまつな・ほうれんそうなど、季節の野菜を使った温かい汁物を多くとり入れています。また、節分献立として「いわしのかば焼・節分豆」が登場します。

(特別支援学校は「いわしのかんろに」に変更)



2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。

節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前の日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前の日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」のかけ声で行われる豆まきです。豆が使われる原因是、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。



大豆は体をつくるたんぱく質を多くふくむことから「畑の肉」と言われています。料理に使われるほか、色々な食品に加工され、わたしたちの食卓に欠かせない食べ物です。

- ◆神戸市内産米使用
- ◆BE KOBE 農産物（こうべ旬菜）使用予定
キャベツ・水菜・こまつな・チンゲンサイ・ほうれんそう
- ◆神戸市産野菜使用予定
にんじん・白ねぎ



★食材の産地情報等を掲載
神戸市学校給食会 検索



★給食の魅力を発信中！
フォローしてね！
くわしくは
神戸市学校給食会

2月 これからも神戸の街とトモニ！ ヴィッセル神戸応援ナニューが登場！

ヴィッセル神戸カラーのハッシュドビーフ&ささみカツ(勝)で
チームを応援！

残さずしっかり食べて勉強もスポーツも頑張ろう！



神戸市学校給食会



安全・安心な給食ができるまで

給食で使う食材は生産、製造加工、流通の各段階で検査が行われ、安全性の確保を図っています。

生産者・製造工場

生産、製造加工される食材は衛生基準等を満たすものを選定し、使用しています。学校給食会では製造工場の衛生管理状況を定期的に調査しています。



くわしくは
神戸市学校給食会



学校給食会

給食に使用する食材の産地確認や食材のサンプル検査を行っています。
(産地情報や検査結果は学校給食会ホームページに掲載)

