

令和7年 9月 **こ ん だ て 表** (センター地区)

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	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	16日(火)
こんだて	★ 季節料理			★ 季節料理						○ 新料理	
	ごはん	ごはん	小型パン	発芽玄米入りごはん	パン	ごはん	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん
	けい肉のさっぱりソース	おろしハンバーグ	スパゲティミートソース	まぐろとひじきのにも	ミートボールのからあげ	やまとに	親子に	ポークチャップ	けい肉のうまに	さわらのエスニック風	けい肉のみそがらめ
	みそしる	★とうがんとスープ	ぶどう	★きゅうりのりからいため	野菜スープ	神戸たまねぎ天のびたし	にんじんのツナいため	フォーガー	田作り風	○豆乳コーンポタージュ	五色きんぴら
おかずの内容 (g)	冷凍鶏肉皮付 60	鶏レバーハンバーグ 1コ(60)	スパゲティ 22	まぐろ油漬 30	レバーミートボール 3コ(45)	牛肉 30	冷凍鶏肉皮付 30	冷凍豚肉 50	冷凍鶏肉皮付 40	さわら 1切(50)	冷凍鶏肉皮付 40
	しょうが 0.5	なたね油(いため用) 0.4	冷凍牛肉ひき肉 30	ひじき 3	なたね油(揚げ用) 1.5	だいず 13	料理酒 0.75	塩 0.2	冷凍生揚げ 30	料理酒 0.5	鶏レバー 20
	なたね油(いため用) 0.4	冷凍おろしだいこん 25	にんじん 10	冷凍生揚げ 25	冷凍ほうれんそう 40	じゃがいも 50	冷凍凍卵 30	こしょう 0.01	にんじん 25	塩 0.15	しょうが 0.6
	たまねぎ 30	チンブイオン(ストリート) 5	たまねぎ 45	にんじん 20	にんじん 5	にんじん 15	じゃがいも 60	なたね油(いため用) 0.4	たまねぎ 30	片栗粉 5	おろしにんにく 0.1
	なたね油(いため用) 0.2	砂糖 1	冷凍グリーンピース 5	たまねぎ 35	冷凍ホールコーン 10	たけのこ水煮 10	にんじん 15	なたね油(いため用) 0.2	たまねぎ 30	カレー粉 0.3	こいくちしょうゆ 1.5
	砂糖 1.5	こいくちしょうゆ 2	ホホワイトソース 13	なたね油(いため用) 0.6	うすくちしょうゆ(ゆで用) 3	つきこんにやく 10	たまねぎ 30	砂糖 0.4	青ねぎ 5	にんじん 4	料理酒 1
	こいくちしょうゆ 3	片栗粉 0.5	トマトケチャップ 11	砂糖 2.5	カットベーコン 20	なたね油(いため用) 0.6	冷凍グリーンピース 5	トマトケチャップ 8	つきこんにやく 20	たまねぎ 10	片栗粉 6
	酢 3	とうがんと 30	ウスターソース 4	こいくちしょうゆ 3.5	じゃがいも 30	砂糖 3.5	砂糖 2.5	ウスターソース 4	なたね油(いため用) 0.6	砂糖 3	冷凍ほうれんそう 4
	料理酒 1	冷凍えび 20	料理ワイン 1	削節 1	にんじん 15	こいくちしょうゆ 4.5	こいくちしょうゆ 3	料理ワイン 1	砂糖 3	こいくちしょうゆ 2	料理酒 1
	片栗粉 0.8	料理酒 0.5	塩 0.4	きゅうり 30	たまねぎ 30	料理酒 1	塩 0.3	料理酒 1	こいくちしょうゆ 5	酢 6	砂糖 2
	冷凍豆腐 35	にんじん 15	こしょう 0.03	冷凍豚肉角切 20	なたね油(いため用) 0.6	削節 1	にんじん 40	平めんビーフン 12	こしょう 2	一味とうがらし 0.01	冷凍豚肉 30
	冷凍油揚げ 3	干ししいたけ 0.3	なたね油(ゆで用) 0.2	おろしにんにく 0.1	ポークブイオン 8	神戸たまねぎ天 20	たまねぎ 20	冷凍鶏肉皮引 25	料理酒 2	冷凍ホールコーン 10	ごぼう 35
	こまつな 15	ごま油 0.2	だいず水煮 20	なたね油(いため用) 0.4	うすくちしょうゆ 2	冷凍ほうれんそう 10	まぐろ油漬 20	冷凍ほうれんそう 15	削節 1	スイートコーンペースト 40	にんじん 25
	にんじん 10	ポークブイオン 10	片栗粉 2	砂糖 1.5	ポークブイオン 8	キャベツ 40	なたね油(いため用) 0.4	キャベツ 25	煮干し 9	豆乳 30ml	ごぼう 35
	たまねぎ 25	うすくちしょうゆ 3	なたね油(揚げ用) 1.5	こいくちしょうゆ 3.5	砂糖 2	砂糖 0.7	こいくちしょうゆ 0.3	たまねぎ 20	なたね油(揚げ用) 0.5	にんじん 15	干ししいたけ 0.5
	合わせみそ 12	料理酒 1	砂糖 2	酢 3	塩 0.3	こいくちしょうゆ 2	塩 0.2	チンブイオン(濃縮) 6	なたね油(揚げ用) 0.5	たまねぎ 40	つきこんにやく 10
	削節 2	塩 0.5	こいくちしょうゆ 1	料理酒 1.5	こしょう 0.01	削節 1	こしょう 0.01	ニョクマム 4	白ごま 0.5	米粉のホワイトルウ 4	なたね油(いため用) 0.6
こんだて	パン	ひじきごはん	パン	ごはん	米粉入りパン	ごはん	パン	ごはん	ごはん	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(八訂)」に基づき算出しています。	
	マカロニのクリームに	ごはん	トマトソースチキン	ふりかけ(わかめ)	ボーキシチュー	けい肉のあまずけ	コロッケ	あじのたつたあげ	とうふのカレー		
	ゆで野菜(ブロッコリー)	ひじきごはんの具	トマトソースチキン	カレー肉じゃが	ボーキシチュー	けい肉のあまずけ	コロッケ	あじのたつたあげ	ゆで野菜(カリフラワー)		
	ブロッコリー	わかさぎのあまずけ	トマトソースチキン	カレー肉じゃが	ボーキシチュー	けい肉のあまずけ	コロッケ	あじのたつたあげ	カリフラワー		
	柑橘ドレッシング	さつまじり	ふた肉とキャベツのスープ	こまつなとあけのみそに	たまねぎのレモンソテー	とうふと野菜のスープ	ふた肉と野菜のスープ	さわにわん	フレンチドレッシング	エネルギー 616kcal たんぱく質エネルギー比 16.7% 脂肪エネルギー比 31.5% カルシウム 318 mg マグネシウム 91 mg 鉄 2.6 mg ビタミンA 412 μgRAE ビタミンB1 0.41 mg ビタミンB2 0.55 mg ビタミンC 19 mg 食物繊維 5.0 g 食塩相当量 2.2 g	
	マカロニ 14	ひじき 2	冷凍鶏肉皮付 60	ふりかけ(わかめ) 1袋(2.5)	冷凍豚肉 35	冷凍鶏肉皮付 60	コロッケ(冷凍) 1コ(60)	あじ 1切(40)	冷凍豆腐 40		

生活リズム

朝ごはんを食べて生活リズムを整えましょう。



生活リズム

朝ごはんを
食べて生活
リズムを整
えましょう。



9月目標 食事のマナーを身につけよう

神戸市教育委員会
(一財)神戸市学校給食会

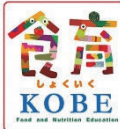
— なまえ：



学校給食・食育だより

9月号 No.532

食でつながる！笑顔と健康



今月の目標：食事のマナーを身につけよう

2学期がスタートしました。まだまだ残暑厳しい日が続きます。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

9月の給食には、季節の食材を使った料理として、「五色きんぴら（ピーマン）」「とうふのカレー（なす）」「きゅうりのピリからいため」「とうがんスープ」「ぶどう」、新料理の「豆乳コーンポタージュ」、神戸市や兵庫県の食材を使った「神戸たまねぎ天のにびたし（たまねぎ）」「トマトソースチキン（トマトジュース）」など、楽しみな料理やデザートが盛りだくさんです。

意識していますか？

食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰かける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける



こんな食べ方していませんか



はしの持ち方

左利き



右利き



- はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をささむ。

※下のはしは動かない

おわんの持ち方

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。



こんな持ち方していませんか



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

9月1日
防災の日



ローリングストックのポイント

備える

水

- 1人1日3リットル×3日分以上必要



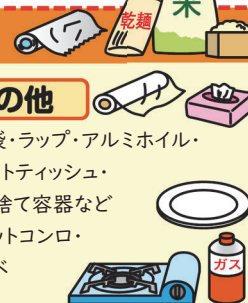
食料品

- 食べ慣れているもの
- 保存性の高いもの
- 調理不要で食べられるもの



その他

- ポリ袋・ラップ・アルミホイル・ウェットティッシュ・使い捨て容器など
- カセットコンロ・ボンベ



買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える
- 使った分を買い足す



食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する
- 古いものから使う



高齢者、乳幼児、食物アレルギーのある人など、家族の状況に合わせて、食品を備えておきましょう。



熱源が不要なものを中心に、避難するときに持ち出せるよう防災袋にまとめておきましょう。



- ◆神戸市内産米使用
- ◆BE KOBE 農産物（こうべ旬菜）使用予定
- ◆神戸市産野菜使用予定
- ◆なす、とうがん



食材の産地情報等を掲載しています。

神戸市学校給食

検索