



令和8年1月 こんだて表 (5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	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)
こんだて	☐ ごはん ☐ タッカンジョン ☐ トック	☐ ひょうごの小麦パン ☐ はるまき ☐ フォーガー ☐ みかん	☐ ごはん ☐ つくだに(兵庫のり) ☐ けい肉と野菜のうまに ☐ みずなのじゃこに	☐ パン ☐ けい肉のスパイシーに ☐ とんじゃがスープ ☐ ミニゼリー(アップル)	正 月 献 立 ☐ ごはん ☐ 白みそぞうに ☐ 田作り風 ☐ くりきんとん	☐ パン ☐ にんじんコロッケ ☐ キャベツとコーンのソテー ☐ チンゲンサイのスープ	☐ ごはん ☐ まぐろとひじきのものに ☐ こまつなとぶた肉のいためも ☐ ぶどうゼリー	★郷土料理(兵庫県) ☐ ごはん ☐ ホキのからあげ ☐ ★黒豆 ☐ ★もち麦めん	☐ パン ☐ ゴールデンシチュー ☐ 煮し野菜(ブロッコリー) ☐ ブロッコリー ☐ フレンチドレッシング
	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 たまねぎ 30 たけのこ水煮 10 冷凍ほうれんそう 5 白ごま 1 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.2 ポークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.01	春巻 1コ(50) なたね油(揚げ用) 1.5 平めんビーフン 12 冷凍鶏肉皮引 25 ほうれんそう 15 キャベツ 25 たまねぎ 20 チキンブイヨン(濃縮) 6 砂糖 0.1 ニョクマム 4 塩 0.4 こしょう 0.01 みかん 1コ(85)	つくだに(兵庫のり) 1袋(6) 冷凍鶏肉皮付 50 料理酒 1 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 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 20 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01 アップルゼリー(ミニ) 1コ(21)	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 20 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01 アップルゼリー(ミニ) 1コ(21)	もち 30 冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 冷凍さといも 20 にんじん 10 冷凍ほうれんそう 10 だいこん 20 合わせみそ 6 白みそ 6 削節 2 煮干し 9 なたね油(揚げ用) 0.5 白ごま 0.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 0.8 栗甘露煮 6 さつまいも 40 みりん 1 塩 0.01	にんじんコロッケ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 キャベツ 30 冷凍ホールコーン 5 なたね油(いため用) 0.2 こいくちしょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 チンゲンサイ 30 冷凍豚肉 20 木綿豆腐 25 にんじん 10 たまねぎ 15 なたね油(いため用) 0.2 ポークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 25 にんじん 10 たまねぎ 25 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3.5 削節 1 冷凍鶏肉皮引 15 料理酒 0.5 冷凍油揚げ 5 にんじん 10 はくさい 35 だいこん 15 青ねぎ 3 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 3 塩 0.4 削節 2	ホキ 1切(50) 塩 0.4 こしょう 0.01 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 黒豆煮豆 15 もちむぎめん 10 冷凍鶏肉皮引 25 料理酒 0.5 冷凍油揚げ 5 にんじん 10 はくさい 35 だいこん 15 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 こしょう 0.01 ぶどうゼリー 1コ(70)	冷凍鶏肉皮付 40 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍ホールコーン 3 スイートコーンペースト 8 なたね油(いため用) 0.6 牛乳 15ml カレールウ 1 ホワイトソース 25 チキンブイヨン(濃縮) 5 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.03 冷凍ブロッコリー 40 フレンチドレッシング 1袋(8)
	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)
	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)

日	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	中学年一食あたり 平均栄養量
こんだて	☐ ごはん ☐ 高野どうふの五目に ☐ ぶた肉入りにらたま	☐ パン ☐ スライスチーズ ☐ にこみハンバーグ ☐ ジュリエンスープ	★郷土料理(兵庫県) ☐ ★たこめし ☐ ごはん ☐ たこめしの具 ☐ わかさぎのからあげ ☐ ★かすじ	☐ ごはん ☐ ビーフカレー ☐ ツナといんげんのソテー	☐ 小型パン ☐ ちゃんぽん ☐ チキンハムカツ	☐ ごはん ☐ けい肉のさっぱりに ☐ ぶたじる	☐ パン ☐ だいつの洋風にこみ ☐ 煮し野菜(カリフラワー) ☐ カリフラワー ☐ アイランドドレッシング	★郷土料理(兵庫県) ☐ 新料理 ☐ ごはん ☐ ○あじのなんばんづけ ☐ ★ぼたんじる	※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。 エネルギー 627kcal たんぱく質エネルギー比 16.6% 脂肪エネルギー比 31.1%
	凍り豆腐 13 冷凍牛肉 30 にんじん 25 たまねぎ 40 冷凍さやいんげん 5 角こんにゃく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 豚肉 25 冷凍液卵 25 にら 15 干しいたけ 0.5 しょうが 0.2 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 0.1 料理酒 1.5 塩 0.2 こしょう 0.01	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 0.8 トマトケチャップ 10 ウスターソース 5 カットベーコン 20 じゃがいも 30 にんじん 15 こまつな 10 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 8 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍ゆでだこ 18 竹輪 5 にんじん 5 ごぼう 5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 わかさぎ 3.5 米粉 35 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1.5 冷凍豚肉 20 冷凍油揚げ 4 にんじん 20 だいこん 30 白ねぎ 10 つきこんにゃく 5 酒かす 9 合わせみそ 6 うすくちしょうゆ 1 削節 2	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 ポークブイヨン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 まぐろ油漬 20 冷凍さやいんげん 25 にんじん 10 たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 0.3 塩 0.2	冷凍中華めん 35 冷凍豚肉 15 冷凍いか 10 冷凍えび 10 料理酒 0.5 にんじん 10 キャベツ 30 たまねぎ 20 青ねぎ 3 冷凍ホールコーン 5 しょうが 0.5 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.02 ハムカツ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5	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 ホールトマト 20 片栗粉 0.5 冷凍豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 20 ごぼう 15 合わせみそ 12 削節 2	冷凍牛肉 30 だいつ水煮 20 じゃがいも 40 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 ポークブイヨン 5 冷凍しし肉 15 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 冷凍カリフラワー 40 アイランドドレッシング 1袋(8)	あじ 1切(50) 料理酒 0.5 しょうが 0.63 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 6 たまねぎ 15 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 酢 5 一味とうがらし 0.01 冷凍しし肉 15 料理酒 1 さんしょう 0.01 油揚げ 3 にんじん 20 だいこん 30 ごぼう 10 青ねぎ 3 つきこんにゃく 7 合わせみそ 12 みりん 1 削節 2	エネルギー 627kcal たんぱく質エネルギー比 16.6% 脂肪エネルギー比 31.1% カルシウム 324 mg マグネシウム 80 mg 鉄 3.1 mg ビタミンA 375 µgRAE ビタミンB1 0.36 mg ビタミンB2 0.51 mg ビタミンC 27 mg 食物繊維 5.7 g 食塩相当量 2.3 g
	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)
	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)	おかずの内容(g)

1月目標 いろいろな地域のこんだてを知ろう

神戸市教育委員会
(一財)神戸市学校給食会

— なまえ: —

今月の目標：いろいろな地域のこんだてを知ろう

新しい年を迎えました。1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。神戸市では、毎年兵庫県の特産食材を使った料理を提供しています。南北を海に接し、多様な気候風土を有する兵庫の恵みを味わってください。

1月の給食には、正月献立の「白みそぞうに・田作り風・くりきんとん」(特別支援学校は「おいわいじる・にしんのかんろに・くりきんとん」に変更)、兵庫県の郷土料理として「たこめし」「黒豆」「かすじる」「ぼたんじる」「もち麦めん」、新料理の「あじのなんばんづけ」が登場します。

◆ 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。

一の重
二の重
三の重

◆ 一の重 (祝い肴・口取りなど)

黒豆 まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。

数の子 子宝に恵まれるように。

田作り (ごまめ) 豊作を願って。

たたきごぼう 家族や家業が土地に根を張るように。

伊達巻 知識や教養が身につくように。
／着るものに困らないように。

きんとん 金運に恵まれるように。

紅白かまぼこ 赤は魔除け、白は清浄を表す。

◆ 二の重 (酢の物・焼き物など)

ブリ 出世できるように。

タイ 「めでたい」の語呂合わせ。

エビ 長生きできるように。

紅白なます お祝いの水引を表す。

◆ 三の重 (煮物など)

里いも 子宝に恵まれるように。

れんこん 将来を見通せるように。

くわい 出世できるように。

昆布巻き 「よろこぶ」の語呂合わせ。

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現：鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子供たちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としま

した。昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

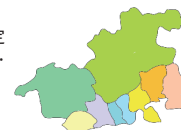
学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年	戦後(昭和20～30年代)	現在
私立忠愛小学校で提供されたとされる最初の給食。	支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

学校で食べる給食は、単なる昼食ではなく、「栄養のバランスのとれた豊かな食事を通して、健康によい食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれにかかわる人への感謝の気持ちなどを学ぶための教材」となるものです。

このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食となっています。

◆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・じゃがいも



★食材の産地情報等を掲載
QRコード
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！
Instagram QRコード