



# 令和8年3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)	11日(水)	12日(木)
こんだて	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ビーフカレー <input type="checkbox"/> 煮し野菜(ブロッコリー) <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> 柑橘ドレッシング	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> おたのしみチーズ <input type="checkbox"/> にこみハンバーグ <input type="checkbox"/> ジュリエンスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ふりかけ(ゆかり) <input type="checkbox"/> 京風うまに <input type="checkbox"/> にびたし	<b>卒業・進級お祝い献立</b> <input type="checkbox"/> にんじんパン <input type="checkbox"/> フライドチキン <input type="checkbox"/> 白いげんまめのポタージュ <input type="checkbox"/> みかんゼリー	<b>ひなまつり献立</b> <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"/> きざみあり <input type="checkbox"/> れんこんのたつたあげ <input type="checkbox"/> 赤だれ <input type="checkbox"/> ひなあられ	<input type="checkbox"/> 新料理 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> タッコムタン <input type="checkbox"/> いんげんのピリからいため	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> りんごジャム <input type="checkbox"/> 牛肉のウエスタン風 <input type="checkbox"/> カリフラワーのあまづけ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 焼鳥風に <input type="checkbox"/> みそしる	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ポークシチュー <input type="checkbox"/> 小えびのからあげ <input type="checkbox"/> フルーツカクテル
おかずの内容(g)	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 柑橘ドレッシング 1袋(10)	型抜きチーズ 1コ(15) 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 ポークパイオン 8 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.01	ふりかけ(ゆかり) 1袋(08) 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 さつま揚げ 10 ほうれんそう 10 キャベツ 5 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1	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 白いげんまめビュレ 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 3 冷凍さやいんげん 3 干しいたけ 0.3 こいくちしょうゆ 1 削節 0.5 きざみあり 1袋(0.6) 30 れんこん水煮 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 みりん 3 片栗粉 3 なたね油(揚げ用) 2 冷凍たら角切 2 料理酒 1 冷凍豆腐 30 ちらしまぼこ(梅) 10 にんじん 15 じゃがいも 15 みつば 3 八丁みそ 4 合わせみそ 6 削節 2 ひなあられ 1袋(5)	冷凍鶏肉皮付 45 トック 15 にんじん 20 だいこん 25 白ねぎ 15 干しいたけ 0.5 しょうが 0.4 おろしにんにく 0.1 ごま油 0.3 なたね油(いため用) 0.3 チキンパイオン(濃縮) 8 塩 0.8 こしょう 0.02 冷凍さやいんげん 20 冷凍豚肉角切 20 にんじん 10 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 酢 1.5 料理酒 1.5 トウバンジャン 0.1	りんごジャム 1袋(15) 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 冷凍カリフラワー 40 砂糖 1 酢 1.5 塩 0.15 カレー粉 0.1	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 デミグラスソース 30 トマトビュレ 2 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 冷凍殻付きえび 20 塩 0.1 木綿豆腐 35 チンゲンサイ 20 たまねぎ 20 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 なたね油(いため用) 0.6 トマトケチャップ 30 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 冷凍殻付きえび 20 塩 0.1 片栗粉 2 なたね油(揚げ用) 1.5 カクテルゼリー 35 パイナップル 15 黄桃缶 15 砂糖 1

日	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)
こんだて	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> キャベツ入りミンチカツ <input type="checkbox"/> ベーコンとたまごのスープ	<b>神戸ビーフ</b> <input type="checkbox"/> 神戸牛どんだん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 神戸牛どんだんの具 <input type="checkbox"/> わかさぎのからあげ <input type="checkbox"/> 旬菜スープ	<input type="checkbox"/> 小型パン <input type="checkbox"/> 焼そば <input type="checkbox"/> カリポリフィッシュ <input type="checkbox"/> ミニゼリー(アセロラ)	<b>卒業・進級お祝い献立</b> <input type="checkbox"/> 赤飯 <input type="checkbox"/> ごま塩 <input type="checkbox"/> あかうおのからあげ <input type="checkbox"/> キャベツのとりそば <input type="checkbox"/> さわにわん
おかずの内容(g)	罐詰キャベツ入りミンチカツ 1コ(60) たまねぎ 3 なたね油(揚げ用) 6 カットベーコン 20 冷凍液卵 25 こまつな 20 にんじん 10 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.4 ポークパイオン 10 塩 0.8 こしょう 0.02	冷凍神戸ビーフ 40 たまねぎ 30 青ねぎ 3 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 削節 0.5 わかさぎ 30 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1.5 こまつな 30 冷凍豚肉 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	焼そばめん 20 冷凍豚肉 30 冷凍いか 10 料理酒 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 砂糖 2 こいくちしょうゆ 0.8 アセロラゼリー(ミニ) 1コ(22)	ごま塩 1袋(0.5) あかうお 1切(50) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3.5 キャベツ 30 冷凍鶏肉皮引ひき肉 7 しょうが 0.1 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 0.3 料理酒 0.3 塩 0.5 片栗粉 0.5 冷凍豚肉糸切 30 冷凍ほうれんそう 10 じゃがいも 15 にんじん 15 にんじん 15 ごぼう 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 みりん 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5

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。

エネルギー	623 kcal
たんぱく質エネルギー比	16.6%
脂肪エネルギー比	30.2%
カルシウム	317 mg
マグネシウム	80 mg
鉄	2.7 mg
ビタミンA	388 µgRAE
ビタミンB1	0.42 mg
ビタミンB2	0.51 mg
ビタミンC	32 mg
食物繊維	5.4 g
食塩相当量	2.3 g

## 卒業・進級 おめでとうございます

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たでしょうか。みんなで協力して給食の準備ができたでしょうか。

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。

女の子のすこやかな成長と幸せを願う  
節句の行事です。

ひなまつりに欠かせない食べ物はいろ  
いろあります。

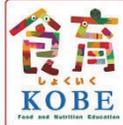
給食では、ひなまつり献立として、  
「ちらしずし」と「ひなあられ」が  
登場します。

## 3月目標 1年間の給食をふり返ってみよう



# 学校給食・食育だより

3月号 No.538



## 今月の目標：1年間の給食をふり返ってみよう

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。今年度の給食も残りわずかです。「準備や後片付けを協力してスムーズにできるようになった」「苦手な食べ物が食べられるようになった」「時間内に食べ終われるようになった」など、一人一人できることが増え、成長しています。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」などたくさんの思いをこめて作っています。みなさんは、給食を通してどのようなことを学んだでしょうか。

この1年を振り返ると共に、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいです。

3月の給食には、「ひなまつり献立」や「卒業進級お祝い献立」、新料理の「タッコムタン」（韓国の鶏の煮込みスープ）、『神戸ビーフ』を使った「神戸牛どんだん」が登場します。

## 「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

給食でも、家での食事でも、食べる前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをしていますね。それぞれ、どのような意味があるのかわっていますか。

### いただきます

「いただく（頂く）」は、頭にのせるという意味があり、人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



### ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事ができあがるまでにかかわった人びとへの感謝の気持ちがこめられています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。

また、食事ができあがるまでに、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人、料理を作る人など、たくさんの人がかかわっています。

感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきます。



## あなたの食生活はどうですか？

# 振り返りチェックシート



日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている 	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている 	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている 
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している 	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる 
<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている 	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている 	<input type="checkbox"/> 家族や友達と食事を楽しんでいる 

☆この1年、規則正しい食生活を送ることができましたか。できなかったことは見直して、1つでも多くできるようにしたいですね。これからも、毎日の食事をおいしく楽しく食べて、心も体も元気に過ごしましょう。



- ◆神戸市内産米使用
- ◆BE KOBE農産物（こうべ旬菜）使用予定  
キャベツ・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



★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！