



# 令和8年4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 (代替食持参もなし)  
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。

■=代替食持参 ■=卵除去食希望 (対応料理のみ)



◆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	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
こんだて	<input type="checkbox"/> パン <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"/> 焼鳥風 <input type="checkbox"/> みそしる	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ <input type="checkbox"/> ウインナーポトフ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> マーボー豆腐 <input type="checkbox"/> あげぎょうざ(ひじき)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けい肉と野菜のうまに <input type="checkbox"/> 田作り風 <input type="checkbox"/> みかんゼリー	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> いちごジャム <input type="checkbox"/> クリームシチュー <input type="checkbox"/> ほうれんそうのガーリックいため	季節献立 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> さわらのたつたあげ <input type="checkbox"/> 若竹に <input type="checkbox"/> 花見だんご	<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"/> ささみカツ
おかずの内容(g)	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 冷凍豚肉糸切 15 にんじん 10 冷凍ほうれんそう 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	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 油揚げ 3 にんじん 10 たまねぎ 25 キャベツ 25 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2	かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 荒挽ミニカケテルウインナー 25 じゃがいも 50 にんじん 25 たまねぎ 40 なたね油(いため用) 0.6 チキンピジョン(濃縮) 4 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	冷凍豆腐 70 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 20 たまねぎ 30 たけのこ水煮 10 青ねぎ 5 しょうが 0.5 なたね油(いため用) 0.3 ごま油 0.3 合わせみそ 6 砂糖 2 削節 1 煮干し 9 なたね油(揚げ用) 0.5 白ごま 0.5 砂糖 1.5 ひき入りぎょうざ 2コ(36) なたね油(揚げ用) 1.5	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 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 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 みかんゼリー 1コ(70)	いちごジャム 1袋(10) 冷凍鶏肉皮付 30 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 牛乳 10ml ホワイトソース 30 チキンピジョン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍ほうれんそう 35 カットベーコン 15 なたね油(いため用) 0.4 こしょう 0.02 ガーリック 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 わかめ 1.5 たけのこ水煮 30 冷凍鶏肉皮付 30 冷凍生揚げ 20 にんじん 30 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 塩 0.3 削節 1 三色だんご 1袋(30)	冷凍豚肉 25 だいた水煮 25 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 カレールウ 12 ポークピジョン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 ポトとお米のささみカツ 1コ(40) なたね油(揚げ用) 4

日	27日(月)	28日(火)	30日(木)
こんだて	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ふりかけ(のり) <input type="checkbox"/> ぶた肉とごぼうのうまに <input type="checkbox"/> こまつなとあげのみそに	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> けい肉のこはくあげ <input type="checkbox"/> とうふと野菜のスープ	<input type="checkbox"/> 小型パン <input type="checkbox"/> スパゲティミートソース <input type="checkbox"/> カミカミピーンズ
おかずの内容(g)	ふりかけ(のり) 1袋(2) 冷凍豚肉 40 ごぼう 35 にんじん 25 冷凍さやいんげん 5 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 料理酒 2 塩 0.5 削節 1 こまつな 25 冷凍生揚げ 40 合わせみそ 4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1 削節 0.5	冷凍鶏肉皮付 2切(60) しょうが 0.6 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 木綿豆腐 45 にんじん 15 ほうれんそう 15 たまねぎ 30 干しいたけ 0.3 ポークピジョン 12 うすくちしょうゆ 2.5 塩 0.5 こしょう 0.02	スパゲティ 25 冷凍牛肉ひき肉 30 にんじん 10 たまねぎ 45 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 5 トマトビュレ 8 トマトケチャップ 9 ウスターソース 3.5 料理ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.02 いりだいず 10 しらす干し 4 白ごま 1 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 みりん 1

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 623kcal
たんぱく質エネルギー比 16.5%
脂肪エネルギー比 31.5%
カルシウム 316mg
マグネシウム 90mg
鉄 2.6mg
ビタミンA 428μgRAE
ビタミンB1 0.36mg
ビタミンB2 0.52mg
ビタミンC 26mg
食物繊維 5.4g
食塩相当量 2.1g

## 給食がはじまります!

1年生は、4月のみ米の量を1人当たり5g減らす、給食時間を長めにとるなどして給食になれるようにしています。

旬の食材を使った「季節料理」や「郷土料理」「行事献立」「新料理」など特色のある料理を毎月の「こんだて表」でお知らせします。

アレルギーの卵除去(調理の最終段階で入れる卵を除く)対応料理に下線表示をしてお知らせします。

裏面の「学校給食・食育だより」には、食育に関する内容などを掲載しますのでご覧ください。

## 「はし」を毎日持ってきましょう

「はし」で食べることがふさわしい料理については、「はし」で食べるようにしています。ご家庭でも「正しいはしの持ち方」ができますようご指導ください。

### 正しい「はし」の持ち方

※使う指は4本です。休んでいるのは小指だけです。

上のはしはうごくはし  
下のはしはうごかないはし

えんぴつを持つかたちです。中指の第一関節とつめの間の横に当てて、親指と人差し指でやわらかくはさむようにして持ちます。

親指と人差し指の間にはさみ、先のほうは、薬指のつめのすぐ下の横に固定します。

## 4月目標 給食のやくそくを守ろう

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

4月号 No.539



## 今月の目標：給食のやくそくを守ろう

新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期の子供たちの健康の保持・増進を図ると共に、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けることを目的としています。今年度の給食は、4月14日(火)から始まります。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心のこもったおいしい給食を提供します。

4月の給食には、季節献立の「さわらのたつたあげ・若竹に・花見だんご」や、人気メニューの「ビーフカレー」「けい肉のこはくあげ」が登場します。

(特別支援学校は開始日が異なることがあります。花見だんごは「まっ茶プリン」に変更。)

## 給食時間の過ごし方



給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

<input type="checkbox"/> 髪の毛が出ていませんか?	<input type="checkbox"/> 爪は短く切っていますか?
<input type="checkbox"/> マスクから鼻と口が出ていませんか?	<input type="checkbox"/> 手をきれいに洗いましたか?
<input type="checkbox"/> 給食着は清潔ですか?	<input type="checkbox"/> 体調は悪くないですか?

★当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。



給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

よい姿勢で食べる。 	食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。 	食事にふさわしい話をする。 	食器は大切に使う。 
---------------	---------------------------	-------------------	---------------

# 学校給食について

神戸市の給食は、主食・牛乳・副食がそろった完全給食です。

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。

## 学校給食の内容

<b>ごはん</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>○米の量 低学年 65g 中学年 75g 高学年 85g</li> <li>○神戸市内産米を使用</li> <li>○冷めないように工夫</li> <li>○変わりごはんも提供</li> </ul>	<b>パン</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>○小麦粉の量 低学年 50g 中学年 60g 高学年 70g</li> <li>○当日の朝に焼き上げ</li> <li>○乳・卵は不使用</li> <li>○ブレンドパンも提供</li> </ul>
<b>牛乳</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>○牛乳の量 1本 200ml</li> <li>○成分無調整牛乳</li> <li>○良質のたんぱく質と豊富なカルシウム</li> <li>○パックはリサイクル ※ストローレス対応の牛乳パックです。</li> </ul>	<b>おかず</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>○大豆・小魚・海藻等、不足しがちな食材使用</li> <li>○可能な限り国産を使用 (肉はすべて国産)</li> <li>○地産地消の推進 BE KOBE 農産物を使用</li> <li>○行事食・郷土料理・季節料理・外国の料理など食育に資する献立</li> </ul>

## アレルギー対応

- パ ン … 卵・乳の入っていない朝焼きパンです。
- お か ず … できる限り2品以上のおかず、同じアレルギーの原因となる食材が入らないように献立を工夫しています。
- 食 油 … 菜種油を使用しています。(大豆油不使用)
- 除 去 食 … 調理過程の最後に入れる「卵」の除去対応をしています。
- デ ザ ー ト … 乳をふくむデザート(アイスクリーム・ヨーグルト)を提供する場合は、乳をふくまない代替品を用意します。
- 情報提供 … 加工食品は、食物アレルギーの原因となる食品が分かるように、教育委員会のホームページを通して情報提供しています。

※給食でのアレルギー対応には、学校との相談及び申請書類の提出が必要です。

- ◆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・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  
たまねぎ



★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!

