令和8年４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。
※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	□パン □けい肉のこはくあげ □とうふと野菜のスープ	□ごはん □ふりかけ（のり） □ぶた肉とごぼうのうまに □こまつなとあげのみそに	□小型パン □スパゲティミートソース □カミカミビーンズ	□ごはん □ビーフカレー □ささみカツ	□ごはん □焼鳥風に □みそしる	□パン □かぼちゃコロッケ □ウインナーポトフ	□ごはん □けい肉と野菜のうまに □田作り風 □みかんゼリー	季節献立 □ごはん □さわらのたつたあげ □若竹に □花見だんご	□ごはん □京風うまに □チンゲンサイのさっぱりいため
おかずの内容（g）	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 干ししいたけ　0.3 ポークブイヨン　12 うすくちしょうゆ　2.5 塩　0.5 こしょう　0.02	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	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 トマトピューレ　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	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 ポテトとお米のささみカツ　1コ(40) なたね油(揚げ用)　4	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 荒挽ミニカクテルウインナー　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 チキンブイヨン(濃縮)　4 料理ワイン　2 塩　0.6 こしょう　0.02	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)	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 だいず水煮　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

日	27日（月）	28日（火）	30日（木）
こんだて	□ごはん □マーボーどうふ □あげぎょうざ（ひじき）	□パン □にこみハンバーグ □野菜ソテー	□パン □いちごジャム □クリームシチュー □ほうれんそうのガーリックいため
おかずの内容（g）	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 こいくちしょうゆ　2 料理酒　1 トウバンジャン　0.08 片栗粉　1 ひじき入りぎょうざ　2コ(36) なたね油(揚げ用)　1.5	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	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 チキンブイヨン(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

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	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	316 mg
マグネシウム	90 mg
鉄	2.6 mg
ビタミンA	428 μgRAE
ビタミンB1	0.36 mg
ビタミンB2	0.52 mg
ビタミンC	26 mg
食物繊維	5.4 g
食塩相当量	2.1 g

給食がはじまります！

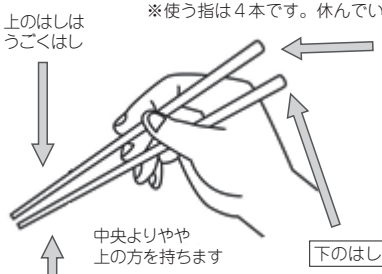
- 1年生は、４月のみ米の量を１人当たり５ｇ減らす、給食時間を長めにとるなどして給食になれるようにしています。
- 旬の食材を使った「季節料理」や「郷土料理」「行事献立」「新料理」など特色のある料理を毎月の「こんだて表」でお知らせします。
- アレルギーの卵除去（調理の最終段階で入れる卵を除く）対応料理に下線表示をしてお知らせします。
- 裏面の「学校給食・食育だより」には、食育に関する内容などを掲載しますのでご覧ください。

「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。



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

食でつなごう！笑顔と健康

食育 しょくいく KOBE Food and Nutrition Education

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

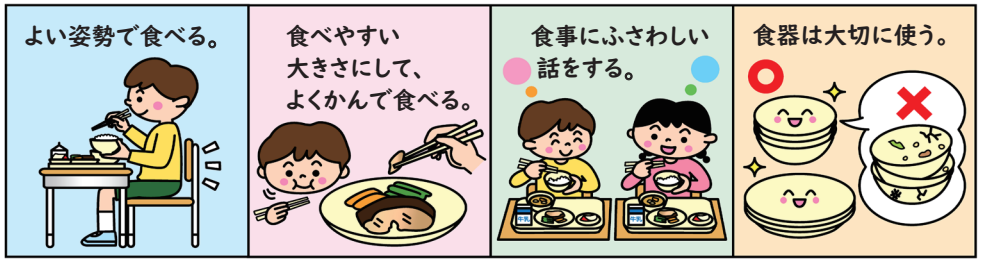
給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

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。

- □ 髪の毛が出ていませんか？
- □ マスクから鼻と口が出ていませんか？
- □ 給食着は清潔ですか？
- □ 爪は短く切っていますか？
- □ 手をきれいに洗いましたか？
- □ 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。



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

ごはん	○米の量 低学年 65g 中学年 75g 高学年 85g ○神戸市内産米を使用 ○冷めないように工夫 ○変わりごはんも提供	パン	○小麦粉の量 低学年 50g 中学年 60g 高学年 70g ○当日の朝に焼き上げ ○乳・卵は不使用 ○ブレンドパンも提供
牛乳	○牛乳の量 １本 200ml ○成分無調整牛乳 ○良質のたんぱく質と豊富なカルシウム ○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。	おかず	○大豆・小魚・海藻等、不足しがちな食材使用 ○可能な限り国産を使用（肉はすべて国産） ○地産地消の推進 BE KOBE 農産物を使用 ○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

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品以上のおかずに、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！