



令和8年5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 | 1日(金) | 7日(木) | 8日(金) | 11日(月) | 12日(火) | 13日(水) | 14日(木) | 15日(金) | 18日(月) | 19日(火) |
|-----------|--|--|--|---|---|--|---|---|--|--|
| こんだて | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ますのからあげ <input type="checkbox"/> キャベツのとりそば <input type="checkbox"/> みそしる | ★季節料理 <input type="checkbox"/> 米粉入りパン <input type="checkbox"/> けい肉のトマトに <input type="checkbox"/> ★グリーンスープ | 季節献立 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> さわらの野菜あんかけ <input type="checkbox"/> 若竹じる <input type="checkbox"/> かしわもち | <input type="checkbox"/> ごはん(小) <input type="checkbox"/> カレーうどん <input type="checkbox"/> にんじんのツナいため | <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 白身魚フライ <input type="checkbox"/> フライドポテト <input type="checkbox"/> ぶた肉と野菜のスープ | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぶた肉の黒糖 <small>こくしょう</small> <input type="checkbox"/> フォーガー | <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> コロッケ <input type="checkbox"/> 野菜いため <input type="checkbox"/> チンゲンサイのスープ | ○新料理 <input type="checkbox"/> ★たけのこごはん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> たけのこごはんの具 <input type="checkbox"/> しゅうまいのからあげ(えび) <input type="checkbox"/> さわにわん | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ポークカレー <input type="checkbox"/> 蒸し野菜(ブロッコリー) <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> 中華ドレッシング | <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"/> いちごゼリー |
| おかずの内容(g) | ます 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 キャベツ 30 冷凍鶏肉皮引きき肉 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 1 料理酒 0.3 塩 0.2 片栗粉 0.5 木綿豆腐 35 冷凍こまつな 15 にんじん 15 たまねぎ 20 合わせみそ 12 削節 2 | 冷凍鶏肉皮付 60 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 ホールトマト 20 砂糖 0.3 トマトケチャップ 4 ウスターソース 1 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 片栗粉 0.5 冷凍グリーンピース 25 カットベーコン 8 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.6 牛乳 10ml 生クリーム 10 ポークパイオン 5 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 | さわら 1切(50) 料理酒 1 塩 0.15 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 5 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールウ 7 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1 削節 0.5 片栗粉 0.5 冷凍鶏肉皮引 30 料理酒 0.5 はもボール 15 にんじん 15 たけのこ水煮 20 わかめ 0.7 うすくちしょうゆ 2 塩 0.5 削節 1 出しこんぶ 0.5 かしわもち 1コ(30) | 冷凍うどん 45 牛肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールウ 7 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 削節 2 にんじん 40 まぐろ油漬 20 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 0.3 塩 0.2 こしょう 0.01 | 白身魚フライ 1コ(40) なたね油(揚げ用) 4 じゃがいも 40 なたね油(揚げ用) 1.5 冷凍豚肉 30 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍こまつな 15 しょうが 0.3 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 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01 | 冷凍豚肉角切 60 料理酒 0.5 なたね油(いため用) 0.4 合わせみそ 1.5 黒砂糖 5 こいくちしょうゆ 3 みりん 3 片栗粉 0.5 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 チキンパイオン(濃縮) 6 砂糖 0.1 ニョクマム 4 塩 0.4 こしょう 0.01 | ポテトコロッケ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 まぐろ油漬 15 にんじん 5 キャベツ 20 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01 チンゲンサイ 30 冷凍豚肉 20 冷凍豆腐 25 にんじん 10 たまねぎ 15 なたね油(いため用) 0.2 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03 | たけのこ水煮 15 冷凍鶏肉皮引 15 料理酒 0.25 冷凍油揚げ 3 にんじん 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 削節 0.5 しゅうまい(えび) 2コ(36) なたね油(揚げ用) 1.5 冷凍豚肉糸切 30 冷凍こまつな 15 じゃがいも 20 にんじん 10 しょうが 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 | 冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 なたね油(いため用) 0.6 カレールウ 12 ポークパイオン 5 塩 0.3 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 中華ドレッシング 1袋(10) | 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 しりだし 8 煮干し 6 白ごま 0.5 あおさ 0.1 砂糖 2 こいくちしょうゆ 0.8 いちごゼリー 1コ(50) |

| 日 | 20日(水) | 21日(木) | 22日(金) | 25日(月) | 26日(火) | 27日(水) | 28日(木) | 29日(金) | 学年一食あたり 平均栄養量 | 神戸市の学校給食 では、気象警報の 発表や調理中の事 故などにより、当 日の給食を提供で きない場合に備え て、レトルトの「ベ ジタブルカレー」 を各学校で常備し ています。 |
|-----------|--|---|---|--|--|---|---|---|--|--|
| こんだて | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 親子に <input type="checkbox"/> ひじきと油あげのもの | <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> りんごジャム <input type="checkbox"/> けい肉のチャウダー <input type="checkbox"/> カリフラワーの米粉あげ | <input type="checkbox"/> 発芽玄米入りごはん <input type="checkbox"/> あじのねぎだれ <input type="checkbox"/> 高野どうふの五目に | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 和風ハンバーグ <input type="checkbox"/> そえ野菜(カリフラワー) <input type="checkbox"/> 五色きんぴら | <input type="checkbox"/> セルフドッグ <input type="checkbox"/> 青割パン <input type="checkbox"/> チキンスティック <input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> 野菜スープ | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> はるまき <input type="checkbox"/> こまつなのちゅうかいため <input type="checkbox"/> けい肉のしょうがじる | <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> だいちの洋風こみ <input type="checkbox"/> ほうれんそうとチンのソテー | ○新料理 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ふりかけ(ゆかり) <input type="checkbox"/> けい肉のうまに <input type="checkbox"/> 切干だいこんのカレーいため | エネルギー 626 kcal たんぱく質エネルギー比 16.5 % 脂肪エネルギー比 31.4 % カルシウム 321 mg マグネシウム 84 mg 鉄 3.1 mg ビタミンA 361 μgRAE ビタミンB1 0.44 mg ビタミンB2 0.55 mg ビタミンC 23 mg 食物繊維 5.4 g 食塩相当量 2.1 g | 神戸市の学校給食 では、気象警報の 発表や調理中の事 故などにより、当 日の給食を提供で きない場合に備え て、レトルトの「ベ ジタブルカレー」 を各学校で常備し ています。 主な原材料 たまねぎ にんじん マッシュルーム 調味料等 |
| おかずの内容(g) | 冷凍鶏肉皮付 30 料理酒 0.75 冷凍液卵 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 30 青ねぎ 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 ひじき 5 油揚げ 5 にんじん 5 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5 | りんごジャム 1袋(15) 冷凍鶏肉皮引 25 鶏レバー 8 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 5 なたね油(いため用) 0.6 バター 1 牛乳 20ml ホワイトソース 20 チキンパイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍カリフラワー 45 米粉 11 塩 0.3 なたね油(揚げ用) 7 | あじ 1切(50) しょうが 0.5 料理酒 1 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 酢 3 凍り豆腐 10 冷凍豚肉 30 にんじん 20 たまねぎ 35 冷凍さやいんげん 5 角こんにやく 10 つきこんにやく 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 | 豆入りチキンハンバーグ 1コ(60) チキンパイオン(ストレート) 10 冷凍豚肉 3 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 みりん 1.5 塩 0.5 冷凍カリフラワー 30 豚肉 30 ごぼう 40 にんじん 25 じゃがいも 30 冷凍さやいんげん 5 干ししいたけ 0.5 つきこんにやく 10 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 | チキンスティック 2本(40) なたね油(揚げ用) 1.5 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.1 カレー粉 0.2 トマトケチャップ 1本(8) カットベーコン 20 じゃがいも 30 にんじん 15 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.01 | 春巻 1コ(50) なたね油(揚げ用) 1.5 こまつな 25 にんじん 10 白ごま 0.5 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 酢 0.5 ごま油 0.1 冷凍鶏肉皮引 35 料理酒 1 じゃがいも 30 にんじん 10 たまねぎ 20 キャベツ 10 青ねぎ 5 しょうが 0.6 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.02 削節 1.5 | 冷凍豚肉 30 だいち 10 冷凍鶏肉皮引 40 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 30 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 ポークパイオン 5 ホールトマト 20 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 冷凍ほうれんそう 40 黒豆鶏素揚げスライス 15 にんじん 10 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 1.5 ウスターソース 3 料理酒 1 みりん 1.5 カレー粉 0.2 | ふりかけ(ゆかり) 1袋(0.8) 冷凍鶏肉皮付 40 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 30 青ねぎ 5 つきこんにやく 20 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 2 削節 1 切干だいこん 6 冷凍牛肉ひき肉 15 にんじん 5 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 1.5 ウスターソース 3 料理酒 1 塩 0.3 カレー粉 0.2 | | |

5月目標 好ききらいをしないで食べよう

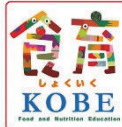




学校給食・食育だより

5月号 No.540

食でつながろう！笑顔と健康



今月の目標：好ききらいをしないで食べよう

新学期が始まり一か月が過ぎようとしています。子供たちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の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ています。新しい環境にも慣れてきた一方で、心や体に疲れが出てくる頃です。睡眠をしっかりとして体調を整え、朝食を食べて生活リズムを整えることから始めましょう。

5月の給食には、季節献立の「さわらの野菜あんかけ・若竹じる・かしわもち」、季節料理の「たけのこごはん」「グリーンスープ」が登場します。
(特別支援学校は、かしわもちを「豆乳プリン」に変更しています。)

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。



脳のエネルギー源となる糖質を多くふくむものを食べましょう！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



★糖質の多いごはんやパンを食べる

おにぎり+みそ汁



★具材たっぷりの汁物を付ける

おにぎり+みそ汁+卵焼き



★汁物とおかずを付ける

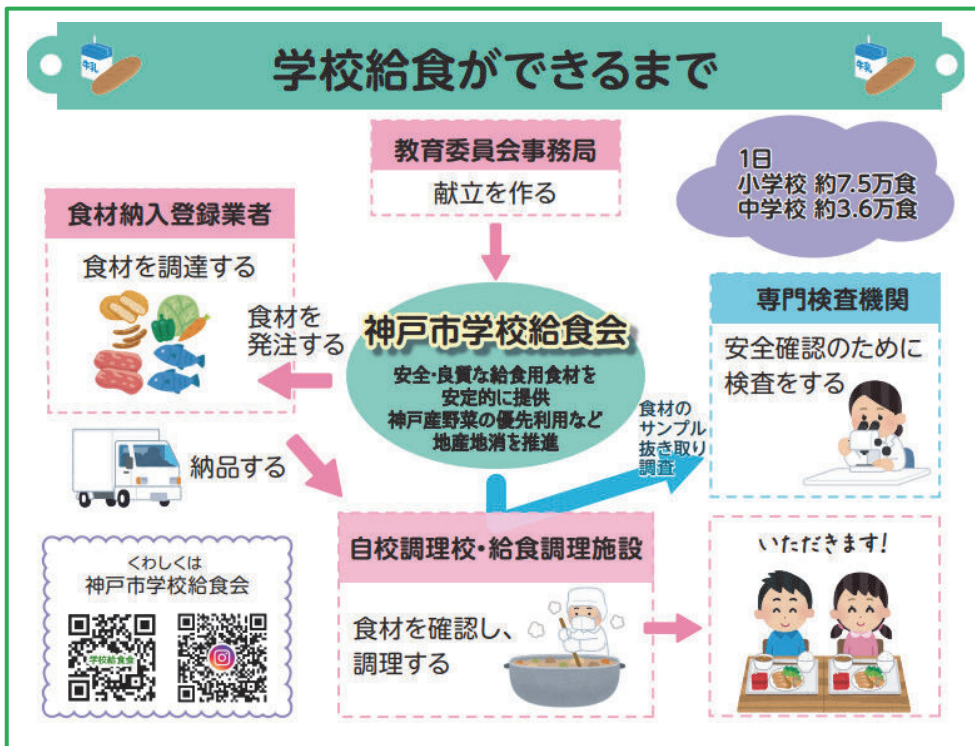
給食レシピを公開中！

お子さんが学校で食べている給食の献立を、ご家庭でも作っていただけるように、料理レシピ投稿・検索サービス「クックパッド」でレシピの公開をしていますので、ご活用ください。ブログも掲載しています。

クックパッド 神戸市学校給食 検索



学校給食ができるまで



給食の献立ができてから、給食用食材が各学校や共同調理場に届くまでのしくみです。神戸市産の食材を積極的に利用し、安全で良質な食材を安定的に提供しています。

5月5日 端午の節句

五月人形やこいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べてお祝いをします。

ちまき



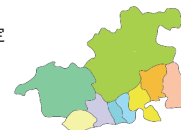
もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。

- ◆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・こまつな・ほうれんそう・
チンゲンサイ
- ◆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 検索

★給食の魅力を発信中！
フォローしてね！

