



# 令和8年7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。



の野菜は、  
100% 神戸市産を使用する予定です。

◆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。

u003C/div>

日	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)
こんだて	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ふりかけ(のりかつお) <input type="checkbox"/> 焼鳥風に <input type="checkbox"/> みそしる	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> クリームシチュー <input type="checkbox"/> わかさぎのカレーあげ <input type="checkbox"/> キャベツとコンのソテー	★季節料理 <input type="checkbox"/> 発芽玄米入りごはん <input type="checkbox"/> 他人とじ <input type="checkbox"/> ★なすの田楽	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 和風ハンバーグ <input type="checkbox"/> 五色に	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ブルーベリージャム <input type="checkbox"/> だいたずの洋風こみ <input type="checkbox"/> 煮野菜(ブロッコリー) <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> フレンドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛肉のしぐれに <input type="checkbox"/> ★七夕そうめんじる	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> キャベツ入りミンチカツ <input type="checkbox"/> ほうれんそうのバターソテー <input type="checkbox"/> ぶた肉と野菜のスープ	○新料理 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ○とりじゃが <input type="checkbox"/> いんげんのピリからいため	<input type="checkbox"/> ブルコギトッパブ <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ブルコギトッパブの具 <input type="checkbox"/> あげぎょうざ <input type="checkbox"/> わかめスープ
おかずの内容(g)	ふりかけ(のりかつお) 1袋(13) 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 冷凍豆腐 35 じゃがいも 20 こまつな 15 にんじん 10 たまねぎ 20 合わせみそ 12 削節 2	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 わかさぎ 30 塩 0.3 カレー粉 0.25 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 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	冷凍牛肉 20 凍り豆腐 8 冷凍液卵 30 にんじん 15 たまねぎ 35 冷凍グリーンピース 5 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.5 削節 1 なす 40 なたね油(揚げ用) 1.5 冷凍鶏肉皮引ひき肉 10 なたね油(いため用) 0.2 合わせみそ 5 砂糖 3 料理酒 0.5 片栗粉 0.2	豆乳チキハムバーグ 1コ(60) チキンブイヨン(ストレート) 10 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 みりん 1.5 片栗粉 0.5 冷凍豚肉 25 ひじき 3 にんじん 20 ごぼう 35 冷凍さやいんげん 5 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 削節 1	ブルーベリージャム 1袋(14) 冷凍豚肉 30 だいたず水煮 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 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 冷凍ブロッコリー 40 フレンドレッシング 1袋(8)	牛肉 35 たまねぎ 30 つきごんにやく 20 しょうが 1 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 みりん 2 そうめん 10 冷凍鶏肉皮引 25 料理酒 0.5 ちらしかまぼこ(黄身) 5 はもボール 15 にんじん 10 たまねぎ 20 みつば 3 うすくちしょうゆ 5 料理酒 1 削節 1 出しこんぶ 0.5	植キャベツ入りミンチカツ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 冷凍ほうれんそう 25 冷凍ホールコーン 5 なたね油(いため用) 0.1 バター 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 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 ポークブイヨン 8 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍鶏肉皮付 40 冷凍生揚げ 30 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3.5 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 ひじき入りぎょうざ 2コ(36) 冷凍豚肉 20 わかめ 0.7 にんじん 15 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	冷凍牛肉 30 にんじん 7 レバー 3 たまねぎ 20 白ごま 0.6 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.2 ごま油 0.2 砂糖 0.6 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.6 コチジャン 0.07 一味とうがらし 0.01 片栗粉 0.3 ひじき入りぎょうざ 2コ(36) 冷凍豚肉 1.5 わかめ 0.7 にんじん 15 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01

日	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
こんだて	<input type="checkbox"/> 黒糖パン <input type="checkbox"/> とうふチャンプルー <input type="checkbox"/> にんじんシリシリ <input type="checkbox"/> パイナップル	<input type="checkbox"/> 梅じゃこごはん <input type="checkbox"/> 梅じゃこごはんの具 <input type="checkbox"/> ますのからあげ <input type="checkbox"/> さわにわん	<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(ビーチ)	★季節料理 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ★夏野菜のカレー <input type="checkbox"/> チキンハムカツ
おかずの内容(g)	冷凍豆腐 70 豚肉 25 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 にんじん 20 キャベツ 40 たまねぎ 20 青ねぎ 5 なたね油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.02 にんじん 40 冷凍液卵 20 まぐろ油漬 12 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 パイナップル 1コ(40)	乾燥うめ 1 しらす干し 2 だいこん葉 2 みりん 1 削節 0.5 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 冷凍豚肉糸切 30 冷凍こまつな 15 じゃがいも 30 にんじん 15 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	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 いりだいたず 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 ビーチゼリー(ミニ) 1コ(21)	冷凍豚肉 35 かぼちゃ 35 ピーマン 7 なす 15 にんじん 15 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 カレールウ 10 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 ハムカツ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5

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 16.7%
脂肪エネルギー比 31.3%
カルシウム 328 mg
マグネシウム 89 mg
鉄 3.3 mg
ビタミンA 417 μgRAE
ビタミンB1 0.46 mg
ビタミンB2 0.53 mg
ビタミンC 21 mg
食物繊維 4.9 g
食塩相当量 2.2 g

## ★なすの田楽レシピ★

～子供たちが苦手な「なす」を旬の時期に楽しく食べやすく～

《材料》 4人分

- ・なす: 1本と1/2本(160g)
- ・揚げ油: 適量
- ・鶏ひき肉: 40g
- ・炒め油: 適量
- ・合わせみそ: 大さじ1
- ・砂糖: 大さじ1
- ・水: 40ml
- ・料理酒: 小さじ1/2
- ・水溶性片栗粉: 適量

《作り方》

1. なすは一口大に切り、水にさらす。
2. なすの水気を切り、170℃に熱した揚げ油で素揚げにする。
3. フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏ひき肉を炒め、料理酒をふり入れる。
4. 合わせみそ、砂糖、水を加えて2～3分煮たら、水溶性片栗粉でとろみをつける。
5. 素揚げにしたなすに、肉みそあんをかける。

夏野菜を食べて、暑い夏を乗り越えましょう!

## 7月目標 健康を考えてしっかり食べよう

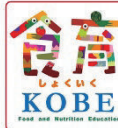
神戸市教育委員会 (一財)神戸市学校給食会 — なまえ: \_\_\_\_\_



# 学校給食・食育だより

7月号 No.542

食でつながる！笑顔と健康



## 今月の目標：健康を考えてしっかり食べよう

7月の給食には、七夕料理の「七夕そうめんじる」（センター地区は「七夕じる」に変更）や、なす・かぼちゃ・ピーマンなどの夏野菜を使った「夏野菜のカレー」「なすの田楽」や、冷たいデザート「パイナップル」が登場します。

## 旬の野菜には魅力がいっぱい!

スーパーマーケットなどには、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれており、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。



### 旬の野菜のよいところ・・・

#### ◆おいしく、栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。



#### ◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



#### ◆価格が安く、環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



- ◆神戸市内産米使用
- ◆BE KOBE 農産物（こうべ旬菜）使用予定
- こまつな
- ◆神戸市産野菜使用予定
- じゃがいも・なす



★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！

## 夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

### 1 朝ごはんを欠かさず食べる



- ◆早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
- ◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



- ◆栄養のバランスも意識してみましょう。
- 

### 2 こまめに水分補給をする



- ◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。
- ◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、カフェインを含まないもの



### 3 おやつとり方に気をつける

- ◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。
- ◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



- ◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

### 4 「カルシウム」を意識してとる

- ◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

#### カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

