

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たえて表にチェックを入れ提出してください。

★=季節料理

日

4日(火)

5日(水)

6日(木)

7日(金)

10日(月)

11日(火)

12日(水)

13日(木)

14日(金)

17日(月)

献立

ごはん

肉と野菜のうま煮

切干し大根のツナ炒め

ミートボールのあんかけ

ごはん

★さんまのかば焼

塩こうじ汁

いんげんのおかかえ

ごはん

ふりかけ(さけ)

鶏肉のうま煮

ひじきの煮物

パン

鶏肉のスパイシー焼

フライビーンズ

ポテトスープ

ごはん

たらなんばんづけ

★さつま汁

ほうれん草の煮びたし

兵庫県特産給食

ごはん

小松菜コロケ

キャベツの鶏そぼろ煮

チンゲン菜のスープ

ゆずゼリー

米粉入りパン

アイリッシュシチュー

カリポリフィッシュ

キャベツとコーンのソテー

ごはん(小)

カレーうどん

牛肉入りきんぴら

はちみつレモンゼリー

ごはん

ヤンニョムチキン

野菜スープ

大根のナムル

ごはん

のりつくだ煮

鶏肉のさっぱりソース

★きのこスープ

おかずの内容(g)

冷凍豚肉 39
じゃがいも 78
にんじん 19.5
たまねぎ 52
冷凍さやいんげん 6.5
なたね油(いため用) 0.78
砂糖 3.9
こいくちしょうゆ 5.2
料理酒 1.3
塩 0.39
削節 1.3
切干しだいこん 6.5
まぐろ油漬 26
冷凍ほうれんそう 26
なたね油(いため用) 0.52
砂糖 1.95
こいくちしょうゆ 2.6
削節 0.65
レバーミートボール 2個(30)
キャベツ(ストリート) 3.9
砂糖 0.65
こいくちしょうゆ 0.98
酢 0.33
料理酒 0.33
みりん 0.39
片栗粉 0.46

さんま 1切(40)
しょうが 0.5
料理酒 1
片栗粉 3
米粉 1
なたね油(揚げ用) 2.5
砂糖 3
こいくちしょうゆ 5
みりん 2
冷凍鶏肉皮付 39
塩こうじ 1.95
にんじん 19.5
キャベツ 39
れんこん水煮 13
白ねぎ 6.5
塩こうじ 2.6
合わせみそ 7.8
削節 1.95
冷凍さやいんげん 20
なたね油(いため用) 0.2
砂糖 0.4
こいくちしょうゆ 0.8
かつお節 0.3

ふりかけ(さけ) 1袋(25)
冷凍鶏肉皮付 52
冷凍生揚げ 39
にんじん 32.5
たまねぎ 39
青ねぎ 6.5
つきこんにやく 26
なたね油(いため用) 0.78
砂糖 3.9
こいくちしょうゆ 6.5
料理酒 2.6
削節 1.3
ひじき 5.2
冷凍豚肉糸切 13
にんじん 6.5
なたね油(いため用) 0.52
砂糖 2.6
こいくちしょうゆ 3.25
料理酒 0.65
削節 0.65

冷凍鶏肉皮付 52
鶏レバー 16.9
しょうが 0.52
なたね油(いため用) 0.52
たまねぎ 0.26
なす 0.26
砂糖 0.39
こいくちしょうゆ 0.65
トマトケチャップ 3.9
ウスターソース 1.3
料理ワイン 1.3
塩 0.26
カレー粉 0.26
片栗粉 0.52
片栗粉 2.6
なたね油(揚げ用) 1.95
じゃがいも 78
こいくちしょうゆ 1.3
カットベーコン 15.6
にんじん 13
たまねぎ 0.26
なたね油(いため用) 0.52
牛乳 26ml
ホワイトソース 31.2
ポークフィッシュ 10.4
料理ワイン 2.6
塩 0.78
こしょう 0.03

すけそうだら 1切(60)
塩 0.3
片栗粉 5
なたね油(揚げ用) 3
冷凍鶏肉皮引き肉 9.1
しょうが 0.13
なたね油(いため用) 0.26
砂糖 1.3
こいくちしょうゆ 1.3
料理酒 0.39
塩 0.26
こしょう 0.65
チンゲンサイ 39
冷凍豚肉 36
冷凍豆腐 32.5
にんじん 13
たまねぎ 19.5
なたね油(いため用) 0.26
ポークフィッシュ 10.4
うすくちしょうゆ 3.9
料理酒 1.3
塩 0.39
こしょう 0.04
ゆずゼリー 1個(50)

小松菜コロケ 1個(50)
なたね油(揚げ用) 5
キャベツ 39
冷凍鶏肉皮引き肉 9.1
しょうが 0.13
なたね油(いため用) 0.26
砂糖 1.3
こいくちしょうゆ 1.3
料理酒 0.39
塩 0.26
こしょう 0.04
片栗粉 0.65
チンゲンサイ 39
冷凍豚肉 36
冷凍豆腐 32.5
にんじん 13
たまねぎ 19.5
なたね油(いため用) 0.26
ポークフィッシュ 10.4
うすくちしょうゆ 3.9
料理酒 1.3
塩 0.39
こしょう 0.04
ゆずゼリー 1個(50)

冷凍牛肉角切 45.5
じゃがいも 65
にんじん 32.5
たまねぎ 52
セロリ 3.9
なたね油(いため用) 0.78
ポークフィッシュ 19.5
料理ワイン 2.6
塩 1.04
こしょう 0.04
炒りだいず 10.4
煮干し 7.8
白ごま 0.65
砂糖 2.6
こいくちしょうゆ 1.04
キャベツ 58.5
冷凍ホールコーン 9.1
なたね油(いため用) 0.52
こいくちしょうゆ 0.65
塩 0.13
こしょう 0.01

冷凍うどん 58.5
冷凍豚肉 39
にんじん 13
たまねぎ 39
白ねぎ 6.5
カネール(粉末) 9.1
砂糖 0.26
こいくちしょうゆ 5.2
カットベーコン 26
じゃがいも 39
冷凍えのきたけ 13
干しいたけ 0.26
たまねぎ 39
冷凍グリーンピース 3.9
木綿豆腐 45.5
にんじん 10.8
ごぼう 0.74
うすくちしょうゆ 2.6
塩 0.39
こしょう 0.01
だいこん 30
きゅうり 15
白ごま 0.5
なたね油(いため用) 0.4
こいくちしょうゆ 0.5
こいくちしょうゆ 1.5

つくだにペースト 1袋(8)
冷凍鶏肉皮付 78
しょうが 0.65
なたね油(いため用) 0.52
たまねぎ 39
なたね油(いため用) 0.26
砂糖 1.95
こいくちしょうゆ 3.9
酢 3.9
料理酒 1.3
片栗粉 1.04
冷凍しめじ 6.5
冷凍えのきたけ 13
干しいたけ 0.26
冷凍豚肉 26
木綿豆腐 45.5
にんじん 6.5
青ねぎ 3.9
たまねぎ 13
しょうが 0.65
なたね油(いため用) 0.78
ポークフィッシュ 10.4
うすくちしょうゆ 5.2
料理酒 2.6
塩 0.26
こしょう 0.02

日

18日(火)

19日(水)

20日(木)

21日(金)

25日(火)

26日(水)

27日(木)

28日(金)

中学生一食あたり
平均栄養量

感謝の心を大切に

かんしゃの心を大切に

献立

牛丼どん

こはん

牛丼どんの具

甘辛ごぼう

沢煮 煮 梔

ごはん

大豆入りチキンカレー

ゆで野菜(ブロッコリー)

ブロッコリー

イタリアンドレッシング

ミニゼリー(アセロラ)

ごはん

豚肉のしょうが焼

みそ汁

れんこんのたつ揚げ

ごはん

ふりかけ(のり)

五目タンメン

★ハニーポテト

ごはん

まぐろとひじきの煮物

いんげんのピリ辛炒め

ミニゼリー(アップル)

パン

スライスチーズ

ハンバーグ

ジュリエンスープ

肉みそどん

こはん

肉みそどんの具

わかさぎの甘酢づけ

鶏肉のしょうが汁

小型パン

みかんジャム

クリームスパゲティ

○フライドこうや

おかずの内容(g)

冷凍牛肉 52
たまねぎ 39
青ねぎ 3.9
しょうが 0.39
なたね油(いため用) 0.52
砂糖 2.6
こいくちしょうゆ 3.9
料理酒 1.3
削節 0.65
ごぼう 39
片栗粉 4.26
なたね油(揚げ用) 2.38
白ごま 0.52
砂糖 2.08
こいくちしょうゆ 2.08
みりん 1.04
冷凍豚肉糸切 39
冷凍ほうれんそう 19.5
じゃがいも 26
にんじん 13
しょうが 0.5
うすくちしょうゆ 3.9
料理酒 1.3
みりん 0.65
塩 0.52
こしょう 0.02
削節 1.95

冷凍鶏肉皮付 39
だいず 19.5
じゃがいも 39
にんじん 26
たまねぎ 39
なたね油(いため用) 0.78
カネール(粉末) 10.4
チキンブイヨン(濃縮) 5.2
トマトケチャップ 2.6
ウスターソース 2.6
料理ワイン 2.6
こしょう 0.02
イタリアンドレッシング 1袋(8)
アセロラゼリー(ミニ) 1個(22)

冷凍豚肉 65
なたね油(いため用) 0.52
たまねぎ 26
しょうが 0.52
なたね油(いため用) 0.26
砂糖 1.3
こいくちしょうゆ 3.9
料理酒 2.6
みりん 0.91
片栗粉 0.91
木綿豆腐 45.5
油揚げ 3.9
こまつな 19.5
にんじん 13
たまねぎ 32.5
神戸市産みそ 15.6
削節 2.6
れんこん水煮 30
こいくちしょうゆ 1.5
みりん 1.5
片栗粉 3
なたね油(揚げ用) 2

ふりかけ(のり) 1袋(2)
タンメン 10.4
冷凍豚肉 36
冷凍えび 13
料理酒 0.33
冷凍液卵 13
にんじん 13
冷凍ほうれんそう 6.5
はくさい 52
干しいたけ 0.39
しょうが 0.65
なたね油(いため用) 0.78
ポークフィッシュ 13
うすくちしょうゆ 2.6
料理酒 0.65
塩 0.91
こしょう 0.03
さつまいも 78
なたね油(揚げ用) 2.6
はちみつ 7.8

まぐろ油漬 39
ひじき 3.9
冷凍がんとどき 32.5
にんじん 13
たまねぎ 32.5
なたね油(いため用) 0.78
砂糖 3.25
こいくちしょうゆ 4.55
削節 1.3
冷凍さやいんげん 26
冷凍豚肉角切 26
にんじん 13
おろしにんにく 0.13
なたね油(いため用) 0.26
砂糖 1.95
こいくちしょうゆ 2.6
酢 1.95
料理酒 1.95
トウバンジャン 0.13
アップルゼリー(ミニ) 1個(21)

スライスチーズ 1枚(20)
チキンパンバーグ 1個(70)
なたね油(いため用) 0.4
たまねぎ 11.67
なたね油(いため用) 0.23
砂糖 0.93
トマトケチャップ 11.7
ウスターソース 5.84
カットベーコン 26
じゃがいも 39
にんじん 19.5
こまつな 13
たまねぎ 39
なたね油(いため用) 0.78
ポークフィッシュ 10.4
料理ワイン 1.3
塩 0.52
こしょう 0.02

冷凍豚肉ひき肉 26
たけのこ水煮 13
にら 10.4
にんじん 6.5
なたね油(いため用) 0.52
合わせみそ 3.9
砂糖 1.95
こいくちしょうゆ 0.26
料理酒 0.65
トウバンジャン 0.07
片栗粉 0.52
わかさぎ 0.38
米粉 5.38
なたね油(揚げ用) 3.46
砂糖 2.08
こいくちしょうゆ 3.46
酢 3.46
冷凍鶏肉皮付 45.5
料理酒 1.3
じゃがいも 39
凍り豆腐 13
たまねぎ 26
キャベツ 13
青ねぎ 6.5
しょうが 0.78
うすくちしょうゆ 3.9
塩 0.65
こしょう 0.03
削節 1.95

みかんジャム 1袋(15)
兵庫県産パスタ 28.6
冷凍鶏肉皮付 26
ほうれんそう 26
にんじん 13
たまねぎ 26
冷凍ホールコーン 6.5
マッシュルーム水煮 9.1
なたね油(いため用) 0.52
バター 1.3
牛乳 19.5ml
ホワイトソース 26
チキンブイヨン(濃縮) 4.55
料理ワイン 1.3
塩 0.91
こしょう 0.03
なたね油(ゆで用) 0.26
凍り豆腐 10.4
しょうが 0.65
砂糖 1.3
こいくちしょうゆ 1.95
料理酒 0.65
みりん 0.65
米粉 6.53
なたね油(揚げ用) 3.91

学校給食・食育だより

11月号



11月23日は「勤労感謝の日」です。日々の食事は、自然の恵みや多くの人の勤労に支えられて成り立っています。給食も、多くの人たちの手によって作られています。「残さず味わって食べる」「食器をていねいにあつかう」「心をこめてあいさつをする」など、感謝の気持ちをもって給食を大切にいただきます。

11月の給食には、季節の食材を使った「ハニーポテト（さつまいも）」や「きのこスープ（しめじ・えのきたけ・しいたけ）」、新料理の「フライドこうや」、BE KOBE 農産物（こうべ旬菜）の「チンゲンサイ」「キャベツ」と「小松菜コロッケ（兵庫県産小松菜）」「ゆずゼリー（兵庫県産ゆず）」を使った『兵庫県特産給食』をとり入れています。

給食で食べる地場産物

給食で使っている、地域で採れた食材の動画や取材レポートを掲載しています。

神戸市学校給食会のホームページ

動画

取材レポート

神戸市産・兵庫県産の給食食材をクローズアップ。

神戸市産の野菜や大豆、みそなどを動画やスライドで紹介。

たまねぎ

食育プログラムでみそづくりに挑戦!

「神戸市産みそ」は兵庫六甲A神戸北女性会が作ってるよ

給食で地産地消と言えばやっぱり「こまつな」

学校給食じゃがいも部会が作っている「じゃがいも」

給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むと共に、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは?

新鮮な旬の味覚を味わうことができる。



作っている人の顔が分かり、安心感が得られる。



地域経済の活性化につながる。



農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる。



運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい。



SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる



学校給食に地場産物を活用する効果

- ★地域の産業や食文化への理解を深めることができる。
- ★食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる。
- ★学校と地域との連携・協力関係を築くことができる。

食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか

- ◆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、チンゲンサイ、こまつな、ほうれんそう



食材の産地情報等を掲載しています。

神戸市学校給食

検索



令和7年 12月 献立表 (八多義務教育学校 7～9年生)

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。

★=冬至料理



◆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。

u>

日	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)
献立	☐ ごはん(小) ☐ あじのたつた揚げ ☒ ★ほうとう ☐ キャベツと豚肉の甘辛炒め	☐ ごはん ☐ ふりかけ(のり) ☐ 鶏肉と野菜のうま煮 ☐ 切干し大根のカレー炒め	☐ ごはん ☐ お米と野菜ふりかけ ☐ ミートボールのチリソース ☐ 春雨スープ	☐ ごはん ☐ ふりかけ(おかか) ☐ コロッケ ☐ にんじんのツナ炒め ☐ みそ汁	☐ パン ☐ ハッシュドベジタブル ☐ ささみカツ ☐ ゆで野菜(ブロッコリー) ☐ ブロッコリー ☐ 青じそドレッシング	☐ ごはん ☐ 鶏肉のみそがらめ ☐ 豚肉と野菜のスープ	☐ ごはん ☐ 和風ハンバーグ ☐ 五色煮 ☐ みかん	☐ パン ☐ いわしフライ ☐ 野菜のクリームスープ ☐ さつまいもと大豆のかりんとう	☐ ごはん ☐ いわしフライ ☐ そえ野菜(キャベツ) ☐ みそ汁 ☐ アップルゼリー	☐ ごはん(小) ☐ 焼そば ☐ たまねぎのレモンソテー ☐ わかさぎのカレー揚げ	☐ ごはん ☐ ポークカレー ☐ ツナキャベツ ☐ あらびきソーセージ
おかずの内容(g)	あじ 1切(50) 0.6 しょうが 1.8 こいくちしょうゆ 0.6 料理酒 0.6 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 3.6 冷凍ほうとう(めん) 58.5 冷凍鶏肉皮付 45.5 料理酒 0.98 かぼちゃ 26 にんじん 13 だいこん 39 青ねぎ 3.9 干ししいたけ 0.39 合わせみそ 6.5 こいくちしょうゆ 5.2 みりん 2.6 削節 2.6 冷凍豚肉 15 キャベツ 30 たまねぎ 15 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 塩 0.2 こしょう 0.01	ふりかけ(のり) 1袋(2) 冷凍鶏肉皮付 65 料理酒 1.3 じゃがいも 78 にんじん 19.5 たまねぎ 52 冷凍グリーンピース 6.5 砂糖 3.25 こいくちしょうゆ 7.8 マトケチャップ 3.25 酢 1.3 料理酒 1.3 トウモロコシ 0.13 片栗粉 0.91 緑豆春雨 9.1 冷凍豚肉 26 にんじん 19.5 ほうれんそう 19.5 たまねぎ 39 干ししいたけ 0.39 しょうが 0.39 なたね油(いため用) 0.52 こいくちしょうゆ 1.95 ウスターソース 3.9 料理酒 1.3 みりん 1.95 カレー粉 0.26	ふりかけ(お米と野菜) 1袋(27) ミートボール 5個(75) なたね油(いため用) 0.52 たまねぎ 19.5 しょうが 0.52 なたね油(いため用) 0.52 チキン(ブロイラー) 7.8 砂糖 3.25 こいくちしょうゆ 1.3 マトケチャップ 7.8 酢 3.25 料理酒 1.3 トウモロコシ 0.13 片栗粉 0.91 緑豆春雨 9.1 冷凍豚肉 26 にんじん 19.5 ほうれんそう 19.5 たまねぎ 39 干ししいたけ 0.39 しょうが 0.39 なたね油(いため用) 0.52 こいくちしょうゆ 1.95 ウスターソース 3.9 料理酒 1.3 みりん 1.95 カレー粉 0.26	ふりかけ(おかか) 1袋(2) ポテトコロケ 1個(60) なたね油(揚げ用) 6 にんじん 52 まぐろ油漬 26 なたね油(いため用) 0.52 こいくちしょうゆ 0.39 塩 0.26 こしょう 0.02 木綿豆腐 45.5 油揚げ 3.9 冷凍こまつな 19.5 にんじん 13 たまねぎ 32.5 合わせみそ 15.6 削節 2.6	味噌汁 1袋(234) たまねぎ 30 にんじん 16 マッシュルーム 16 ハヤシレウ 16 トマト 1.8 植物油脂 1.6 調味料等 たまねぎ 26 なたね油(いため用) 0.2 赤とろろ(おろし) 1コ(40) なたね油(揚げ用) 4 ブロッコリー 45.5 青じそドレッシング 1袋(8)	冷凍鶏肉皮付 52 鶏レバー 26 しょうが 0.78 おろしにんにく 0.13 こいくちしょうゆ 1.95 料理酒 1.3 片栗粉 7.8 なたね油(揚げ用) 5.2 白ごま 2.6 赤みそ 5.2 砂糖 1.3 みりん 2.6 冷凍豚肉 39 にんじん 19.5 たまねぎ 39 こまつな 19.5 しょうが 0.39 なたね油(いため用) 0.52 ポークパイオン 10.4 うすくちしょうゆ 2.6 料理酒 1.3 塩 0.52 こしょう 0.02	鶏レバー 1個(60) なたね油(いため用) 0.4 チキン(ブロイラー) 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 0.8 冷凍豚肉 32.5 ひじき 3.9 にんじん 26 ごぼう 45.5 冷凍さやいんげん 6.5 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.25 こいくちしょうゆ 4.55 料理酒 1.3 削節 1.3 みかん 1個(85)	冷凍鶏肉皮付 39 にんじん 26 キャベツ 39 だいこん 32.5 なたね油(いため用) 0.78 バター 1.3 牛乳 26ml ホワイトソース 32.5 チキン(ブロイラー) 6.5 料理ワイン 1.3 塩 0.78 こしょう 0.03 さつまいも 52 なたね油(揚げ用) 1.95 炒りだいず 9.1 黒砂糖 5.2 塩 0.13	いわしフライ 1枚(50) なたね油(揚げ用) 5 ウスターソース 1袋(5) キャベツ 39 だいこん 32.5 なたね油(いため用) 0.78 うすくちしょうゆ(ゆで用) 3.9 木綿豆腐 45.5 冷凍油揚げ 3.9 じゃがいも 26 にんじん 13 たまねぎ 26 青ねぎ 3.9 合わせみそ 15.6 削節 2.6 アップルゼリー 1個(60)	焼そばめん 26 冷凍豚肉 39 冷凍いか 13 料理酒 0.33 にんじん 19.5 キャベツ 71.5 たまねぎ 26 なたね油(いため用) 0.78 カレーレウ 15.6 ポークパイオン 6.5 トマトケチャップ 2.6 ウスターソース 2.6 料理ワイン 2.6 キャベツ 39 まぐろ野菜スープ煮 13 青ねぎ 3.9 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 1.3 こしょう 0.01 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	冷凍豚肉 45.5 じゃがいも 65 にんじん 26 たまねぎ 52 なたね油(いため用) 0.78 カレーレウ 15.6 ポークパイオン 6.5 トマトケチャップ 2.6 ウスターソース 2.6 料理ワイン 2.6 キャベツ 39 まぐろ野菜スープ煮 13 青ねぎ 3.9 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 0.26 こしょう 0.01 わかさぎ 30 塩 0.3 カレー粉 0.25 米粉 3 なたね油(揚げ用) 1.5
日	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	中学生一食あたり 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。			
献立	☐ 芽芽玄米入りごはん ☐ 大根のみそ煮 ☐ 豚肉とふの卵とじ	☐ ごはん ☐ 鶏肉のトマトソース ☐ チンゲン菜とコーンのスープ ☐ ブロッコリーといかの炒め物	☐ ごはん ☐ すき焼き ☐ カリフラワーの米粉揚げ	☐ パン ☐ スパイシーチキン ☐ スープ煮 ☐ ミニゼリー(洋なし)	☐ ごはん ☐ 高野の五目煮 ☒ ★かぼちゃのそぼろあんかけ ☐ しゅうまいのから揚げ(えび)	☐ 大豆ごはん ☐ こはんと大豆ごはんの具 ☐ ますのから揚げ ☐ 沢煮 煮 椀	☐ パン ☐ いちごジャム ☐ クリームシチュー ☐ 小魚の米粉揚げ ☐ ほうれん草のガリック炒め	エネルギー 782kcal たんぱく質エネルギー比 16.1% 脂肪エネルギー比 27.9% カルシウム 363 mg マグネシウム 103 mg 鉄 3.6 mg ビタミンA 557 μgRAE ビタミンB1 0.51 mg ビタミンB2 0.58 mg ビタミンC 34 mg 食物繊維 6.0 g 食塩相当量 2.7 g			
おかずの内容(g)	だいこん 71.5 冷凍鶏肉皮付 45.5 竹輪 19.5 にんじん 19.5 角こんにやく 13 なたね油(いため用) 0.78 合わせみそ 6.5 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 2.6 料理酒 1.3 削節 1.3 おつゆふ 6.5 冷凍液卵 26 冷凍豚肉 19.5 たまねぎ 26 青ねぎ 3.9 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 5.2 料理酒 1.3 削節 1.3	冷凍鶏肉皮付 78 料理ワイン 1.3 なたね油(いため用) 0.52 たまねぎ 0.26 ホールトマト 26 砂糖 0.39 トマトケチャップ 5.2 ウスターソース 1.3 料理ワイン 1.3 塩 0.39 こしょう 0.03 片栗粉 0.91 チンゲン菜 3.9 豚肉 26 にんじん 13 たまねぎ 19.5 冷凍ホールコーン 6.5 なたね油(いため用) 0.52 ポークパイオン 10.4 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.39 しょうが 0.04 冷凍ブロッコリー 38 なたね油(いため用) 0.4 うすくちしょうゆ 1 料理酒 1 塩 0.1 ガリック 0.02	牛肉 45.5 冷凍焼き豆腐 45.5 にんじん 15.6 はくさい 78 白ねぎ 19.5 糸こんにやく 26 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 7.8 料理酒 2.6 冷凍カリフラワー 52 米粉 13 塩 0.39 なたね油(揚げ用) 7.8	冷凍鶏肉皮付 1個(50) プレーンヨーグルト 1.5 トマトケチャップ 1 ウスターソース 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 パプリカ 0.03 カレー粉 0.2 ガラムマサラ 0.04 片栗粉 4.8 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 カットベーコン 26 にんじん 26 キャベツ 65 たまねぎ 26 冷凍ホールコーン 9.1 なたね油(いため用) 0.78 ポークパイオン 6.5 料理ワイン 2.6 塩 0.65 こしょう 0.03 洋なしゼリー(ミニ) 1個(21)	凍り豆腐 13 冷凍豚肉 39 にんじん 26 たまねぎ 45.5 冷凍さやいんげん 6.5 角こんにやく 13 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 4.55 料理酒 1.3 塩 0.26 削節 1.3 冷凍かぼちゃ皮付 58.5 冷凍鶏肉皮引き肉 39 しょうが 0.52 なたね油(いため用) 0.39 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.6 料理酒 0.65 片栗粉 0.52 しゅうまい(えび) 2個(36) なたね油(揚げ用) 1.5	蒸しだいず 13 冷凍油揚げ 3.9 しゅうまい 3.9 にんじん 6.5 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 1.95 料理酒 0.65 塩 0.13 削節 0.65 ます 1切(40) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3 米粉 2.5 なたね油(揚げ用) 2.5 冷凍豚肉系切 39 みす 13 にんじん 19.5 だいこん 26 ごぼう 19.5 干ししいたけ 0.39 しょうが 0.52 こいくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 みりん 0.65 塩 0.52 こしょう 0.02 削節 1.95	いちごジャム 1袋(10) 冷凍鶏肉皮付 39 じゃがいも 65 にんじん 26 たまねぎ 39 キャベツ 26 なたね油(いため用) 0.78 牛乳 13ml ホワイトソース 39 チキン(ブロイラー) 3.9 料理ワイン 2.6 塩 0.65 こしょう 0.03 煮干し 11.7 米粉 3.9 なたね油(揚げ用) 1.95 冷凍ほうれんそう 45.5 カットベーコン 19.5 なたね油(いため用) 0.52 こしょう 0.03 ガリック 0.03				

「ハッシュドベジタブル」の使用について

12月5日(金)



神戸市の学校給食では、気象情報の発表や調理中の事故等により、当日の給食を提供できない場合に備えて、レトルトの「ハッシュドベジタブル」を各学校で常備しています。

賞味期限等の関係から、今月は給食で提供します。

主な原材料は、こんだて表の内容欄に記載しています。卵や乳等を使わずにアレルギー児童に配慮して作っています。さらに詳しい内容が必要な場合は、学校へ問い合わせてください。

学校給食・食育だより

12月号

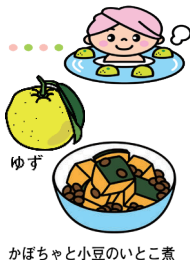


今年も残すところあとひと月です。年末年始は日本の伝統行事や行事食に触れるよい機会が多くあります。給食にも行事食をとり入れ、食文化を学べるようにしています。12月の給食には、かぼちゃを使った冬至料理の「かぼちゃのそぼろあんかけ」「ほうとう」、冬野菜のみずなを使った「沢煮鮭」や、だいこんを使った「野菜のクリームスープ」など体が温まる汁物が登場します。

年末年始は、行事食に触れる機会に！

冬至 (12月22日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べ、邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



正月 (1月1日～)

おせち料理

一つ一つの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



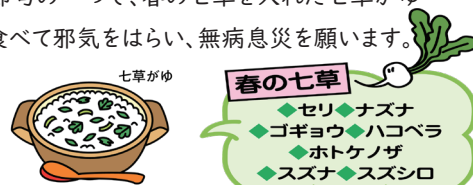
お雑煮

地域の食材を使ったもち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べ、邪気をはらい、無病息災を願います。



小正月 (1月15日)

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんと焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



冬休みの食生活～10のポイント



た べすぎに気を つけよう 	の み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆが旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう 	や さいを たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人の お手伝いをしよう
み んで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お) やつは時間と 量を決めて とろう 	★以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを 過ごしましょう！	

神戸市での環境にやさしい農業の取組み

神戸市では、持続可能な農業の振興を進めており、地域内での資源を利用し、環境への負荷を減らした栽培による環境にやさしい農業を推進しています。

有機農業とは

化学肥料・農薬を使わず、可能な限り環境に配慮しており、土壌環境や生物の多様性など農業生態系を守ることにつながります。12月の給食には、有機農業で生産されたにんじんを使った料理が登場する予定です。

給食には、有機農産物を含む、環境にやさしい、新鮮な「BE KOBE 農産物」を使っています。

このマークが目印 66 ⇒

BE KOBE



- ◆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・水菜・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・白ねぎ



食材の産地情報等を掲載しています。

神戸市学校給食

検索