



# 令和7年 11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         | 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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こんだて      | <input type="checkbox"/> パン<br><input type="checkbox"/> だいず入りチキンカレー<br><input type="checkbox"/> 煮し野菜(ブロッコリー)<br><input type="checkbox"/> ブロッコリー<br><input type="checkbox"/> イタリアンドレッシング<br><input type="checkbox"/> ミニゼリー(アセロラ) | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> けい肉のうまに<br><input type="checkbox"/> ひじきのものに                                                                                                                       | <input type="checkbox"/> パン<br><input type="checkbox"/> スライスチーズ<br><input type="checkbox"/> にこみハンバーグ<br><input type="checkbox"/> ジュリエンヌスープ                                                                                                                                                 | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> 肉と野菜のうまに<br><input type="checkbox"/> 切干しいこのツナいため                                                                                                                                                          | <b>★ 季節料理</b><br><input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> ★さんまのかば焼<br><input type="checkbox"/> 塩こうじじる                                                                                                                                                                                                                                  | <input type="checkbox"/> パン<br><input type="checkbox"/> ヤンニョムチキン<br><input type="checkbox"/> 野菜スープ                                                                                                                                                                                                                                                          | <input type="checkbox"/> ごはん(小)<br><input type="checkbox"/> カレーうどん<br><input type="checkbox"/> 牛肉入りぎんびら                                                                                                                              | <b>兵庫県特産給食</b><br><input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> こまつなコロッケ<br><input type="checkbox"/> キャベツのとりそばろに<br><input type="checkbox"/> チンゲンサイのスープ<br><input type="checkbox"/> ゆずゼリー                                                                                                       | <input type="checkbox"/> 牛丼どん<br><input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> 牛丼どんの具<br><input type="checkbox"/> あまからごぼう<br><input type="checkbox"/> さわにわん                                                                                                                                       | <b>★ 季節料理</b><br><input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> のりつくだに<br><input type="checkbox"/> けい肉のさっぱりに<br><input type="checkbox"/> ★きのこスープ                                                                                                                                                  |
| おかずの内容(g) | 冷凍鶏肉皮付 30<br>だいず 15<br>じゃがいも 30<br>にんじん 20<br>たまねぎ 30<br>なたね油(いため用) 0.6<br>カレールウ 8<br>チキンブイヨン(濃縮) 4<br>トマトケチャップ 2<br>ウスターソース 2<br>料理ワイン 2<br>こしょう 0.01<br>冷凍ブロッコリー 40<br>イタリアンドレッシング 1袋(8)<br>アセロラゼリー(ミニ) 1コ(22)                | 冷凍鶏肉皮付 40<br>冷凍生揚げ 30<br>にんじん 25<br>たまねぎ 30<br>青ねぎ 5<br>つぎこんにやく 20<br>なたね油(いため用) 0.6<br>砂糖 3<br>こいくちしょうゆ 5<br>料理酒 2<br>削節 1<br>ひじき 4<br>冷凍豚肉糸切 10<br>にんじん 5<br>なたね油(いため用) 0.4<br>砂糖 2<br>こいくちしょうゆ 2.5<br>料理酒 0.5<br>削節 0.5 | スライスチーズ 1枚(20)<br>チキンハンバーグ 1コ(60)<br>たまねぎ 10<br>なたね油(いため用) 0.2<br>砂糖 0.8<br>トマトケチャップ 10<br>ウスターソース 5<br>カットベーコン 20<br>じゃがいも 30<br>にんじん 15<br>こまつな 10<br>たまねぎ 30<br>なたね油(いため用) 0.6<br>ポークブイヨン 8<br>料理ワイン 1<br>塩 0.4<br>こしょう 0.01                                                            | 冷凍豚肉 30<br>じゃがいも 60<br>にんじん 15<br>たまねぎ 40<br>冷凍さやいんげん 5<br>なたね油(いため用) 0.6<br>砂糖 3<br>こいくちしょうゆ 4<br>料理酒 1<br>塩 0.3<br>削節 1<br>切干しいこん 4<br>まぐろ油漬 20<br>冷凍ほうれんそう 20<br>なたね油(いため用) 0.4<br>砂糖 1.5<br>こいくちしょうゆ 2<br>削節 0.5                                               | さんま 1切(40)<br>しょうが 0.5<br>料理酒 1<br>片栗粉 3<br>米粉 1<br>なたね油(揚げ用) 2.5<br>砂糖 3<br>こいくちしょうゆ 5<br>こいくちしょうゆ 5<br>みりん 2<br>冷凍鶏肉皮付 30<br>塩こうじ 1.5<br>にんじん 15<br>キャベツ 30<br>れんこん水煮 10<br>白ねぎ 5<br>塩こうじ 2<br>合わせみそ 6<br>削節 1.5                                                                                                                                     | 冷凍鶏肉皮付 60<br>料理酒 1.5<br>塩 0.2<br>片栗粉 6<br>なたね油(揚げ用) 4<br>おろしにんにく 0.2<br>砂糖 1.5<br>こいくちしょうゆ 2<br>トマトケチャップ 4.5<br>みりん 3<br>コチジャン 1<br>カットベーコン 20<br>じゃがいも 30<br>にんじん 15<br>なたね油 30<br>冷凍グリーンピース 3<br>なたね油(いため用) 0.6<br>ポークブイヨン 8<br>うすくちしょうゆ 2<br>塩 0.3<br>こしょう 0.01                                                                                          | 冷凍うどん 45<br>冷凍豚肉 30<br>にんじん 10<br>たまねぎ 30<br>白ねぎ 5<br>カレールウ 7<br>砂糖 0.2<br>こいくちしょうゆ 4<br>料理酒 2<br>削節 2<br>牛肉 20<br>にんじん 10<br>ごぼう 20<br>なたね油(いため用) 0.4<br>砂糖 1.5<br>こいくちしょうゆ 2<br>料理酒 0.3                                            | 小松菜コロッケ 1コ(50)<br>なたね油(揚げ用) 5<br>キャベツ 30<br>冷凍鶏肉皮引きき肉 7<br>しょうが 0.1<br>なたね油(いため用) 0.2<br>砂糖 1<br>こいくちしょうゆ 1<br>料理酒 0.3<br>塩 0.2<br>片栗粉 0.5<br>チンゲンサイ 30<br>冷凍豚肉 20<br>冷凍豆腐 25<br>にんじん 10<br>たまねぎ 15<br>なたね油(いため用) 0.2<br>ポークブイヨン 8<br>うすくちしょうゆ 3<br>料理酒 1<br>みりん 0.5<br>塩 0.4<br>こしょう 0.01<br>ゆずゼリー 1コ(50) | 冷凍牛肉 40<br>たまねぎ 30<br>青ねぎ 3<br>しょうが 0.3<br>なたね油(いため用) 0.4<br>砂糖 2<br>こいくちしょうゆ 3<br>料理酒 1<br>削節 0.5<br>片栗粉 30<br>なたね油(揚げ用) 2<br>白ごま 0.4<br>砂糖 1.6<br>こいくちしょうゆ 1.6<br>みりん 0.8<br>冷凍豚肉糸切 30<br>冷凍ほうれんそう 15<br>じゃがいも 20<br>にんじん 10<br>しょうが 0.4<br>うすくちしょうゆ 3<br>料理酒 1<br>みりん 0.5<br>塩 0.4<br>こしょう 0.01<br>削節 1.5 | つくだにペースト 1袋(8)<br>冷凍鶏肉皮付 60<br>たまねぎ 30<br>しょうが 0.4<br>なたね油(いため用) 0.6<br>砂糖 1.5<br>こいくちしょうゆ 3<br>酢 3<br>料理酒 1.5<br>片栗粉 0.5<br>冷凍しめじ 5<br>冷凍えのきたけ 10<br>干しいたけ 0.2<br>冷凍豚肉 20<br>冷凍豆腐 35<br>にんじん 5<br>青ねぎ 3<br>たまねぎ 10<br>しょうが 0.5<br>なたね油(いため用) 0.6<br>ポークブイヨン 8<br>うすくちしょうゆ 4<br>料理酒 2<br>塩 0.2<br>こしょう 0.01 |
| 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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 中学年一食あたり<br>平均栄養量<br>※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。                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| こんだて      | <input type="checkbox"/> 米粉入りパン<br><input type="checkbox"/> アイリッシュシチュー<br><input type="checkbox"/> カリボリフィッシュ                                                                                                                    | <b>★ 季節料理</b><br><input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> たらなんばんづけ<br><input type="checkbox"/> ★さつまじる                                                                                                      | <b>○ 新料理</b><br><input type="checkbox"/> 小型パン<br><input type="checkbox"/> クリームスパゲティ<br><input type="checkbox"/> ○フライドこうや                                                                                                                                                                   | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> まぐろとひじきのもの<br><input type="checkbox"/> いんげんのピリからいため<br><input type="checkbox"/> ミニゼリー(アップル)                                                                                                               | <input type="checkbox"/> パン<br><input type="checkbox"/> けい肉のスパイシーに<br><input type="checkbox"/> フライビーンズ<br><input type="checkbox"/> ポテトスープ                                                                                                                                                                                                              | <input type="checkbox"/> 肉みそどん<br><input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> 肉みそどんの具<br><input type="checkbox"/> わかさぎのあまずけ<br><input type="checkbox"/> けい肉のしょうがじる                                                                                                                                                                             | <input type="checkbox"/> パン<br><input type="checkbox"/> 五目タンメン<br><input type="checkbox"/> ★ハニーポテト                                                                                                                                   | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> ぶた肉のしょうが焼<br><input type="checkbox"/> みそしる                                                                                                                                                                                                        | <b>感謝の心を大切に</b><br>エネルギー 628kcal<br>たんぱく質エネルギー比 16.4%<br>脂肪エネルギー比 32.1%<br>カルシウム 314 mg<br>マグネシウム 83 mg<br>鉄 2.6 mg<br>ビタミンA 337 μgRAE<br>ビタミンB1 0.42 mg<br>ビタミンB2 0.54 mg<br>ビタミンC 23 mg<br>食物繊維 5.1 g<br>食塩相当量 2.3 g                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| おかずの内容(g) | 冷凍牛肉角切 35<br>じゃがいも 50<br>にんじん 25<br>たまねぎ 40<br>セロリ 3<br>なたね油(いため用) 0.6<br>ポークブイヨン 15<br>料理ワイン 2<br>塩 0.7<br>こしょう 0.03<br>いりだいず 8<br>煮干し 6<br>白ごま 0.5<br>砂糖 2<br>こいくちしょうゆ 0.8                                                    | すけそうだら 1切(50)<br>塩 0.3<br>片栗粉 5<br>なたね油(揚げ用) 3<br>にんじん 6<br>たまねぎ 15<br>砂糖 3<br>こいくちしょうゆ 3<br>酢 5<br>一味とうがらし 0.01<br>豚肉 15<br>さつまいも 30<br>にんじん 15<br>ごぼう 10<br>青ねぎ 3<br>つぎこんにやく 10<br>合わせみそ 12<br>削節 2                      | 兵庫県産パスタ 22<br>冷凍鶏肉皮引 20<br>ほうれんそう 20<br>にんじん 10<br>たまねぎ 20<br>冷凍ホールコーン 5<br>マッシュルーム水煮 7<br>なたね油(いため用) 0.4<br>バター 1<br>牛乳 15ml<br>ホワイトソース 20<br>チキンブイヨン(濃縮) 3.5<br>料理ワイン 1<br>塩 0.7<br>こしょう 0.02<br>凍り豆腐 8<br>しょうが 0.5<br>砂糖 1<br>こいくちしょうゆ 1.5<br>料理酒 0.5<br>みりん 0.5<br>米粉 5<br>なたね油(揚げ用) 3 | まぐろ油漬 30<br>ひじき 3<br>冷凍がんもどき 25<br>にんじん 10<br>たまねぎ 25<br>なたね油(いため用) 0.6<br>砂糖 2.5<br>こいくちしょうゆ 3.5<br>削節 1<br>冷凍さやいんげん 20<br>冷凍豚肉角切 20<br>にんじん 10<br>おろしにんにく 0.1<br>なたね油(いため用) 0.2<br>砂糖 1.5<br>こいくちしょうゆ 2<br>酢 1.5<br>料理酒 1.5<br>トウバンジャン 0.1<br>アップルゼリー(ミニ) 1コ(21) | 冷凍鶏肉皮付 40<br>鶏レバー 13<br>たまねぎ 20<br>しょうが 0.4<br>なたね油(いため用) 0.4<br>ポーランドマツ 10<br>砂糖 0.3<br>こいくちしょうゆ 0.5<br>トマトケチャップ 3<br>ウスターソース 1<br>料理ワイン 1<br>塩 0.2<br>カレールウ 0.2<br>片栗粉 0.8<br>米粉 20<br>なたね油(揚げ用) 1.5<br>砂糖 1.5<br>こいくちしょうゆ 1<br>じゃがいも 60<br>カットベーコン 12<br>にんじん 10<br>たまねぎ 20<br>キャベツ 10<br>青ねぎ 0.6<br>しょうが 0.3<br>うすくちしょうゆ 0.5<br>塩 0.5<br>こしょう 0.02 | 冷凍豚肉ひき肉 20<br>たけのこ水煮 10<br>にんじん 5<br>なたね油(いため用) 0.4<br>合わせみそ 1.5<br>砂糖 0.2<br>こいくちしょうゆ 0.5<br>料理酒 0.5<br>トウバンジャン 0.05<br>片栗粉 0.15<br>わかさぎ 3.5<br>米粉 3.5<br>なたね油(揚げ用) 2.5<br>しょうが 1.5<br>砂糖 2<br>こいくちしょうゆ 2<br>酢 2<br>冷凍鶏肉皮引 35<br>料理酒 1<br>じゃがいも 30<br>にんじん 10<br>たまねぎ 20<br>キャベツ 10<br>青ねぎ 0.6<br>しょうが 0.3<br>うすくちしょうゆ 0.5<br>塩 0.5<br>こしょう 0.02<br>削節 1.5 | タンメン 8<br>冷凍豚肉 20<br>冷凍えび 10<br>料理酒 0.25<br>冷凍液卵 10<br>にんじん 10<br>冷凍ほうれんそう 5<br>はくさい 40<br>干しいたけ 0.3<br>しょうが 0.5<br>なたね油(いため用) 0.6<br>ポークブイヨン 10<br>うすくちしょうゆ 2<br>料理酒 0.5<br>塩 0.7<br>こしょう 0.02<br>さつまいも 60<br>なたね油(揚げ用) 2<br>はちみつ 6 | 冷凍豚肉 50<br>たまねぎ 20<br>しょうが 1<br>なたね油(いため用) 0.4<br>砂糖 1<br>こいくちしょうゆ 2.5<br>料理酒 2<br>みりん 1<br>木綿豆腐 35<br>油揚げ 3<br>こまつな 15<br>にんじん 10<br>たまねぎ 25<br>神戸市産みそ 12<br>削節 2                                                                                                                                         | <b>「いただきます」<br/>「ごちそうさま」</b><br>                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |



# 学校給食・食育だより

11月号 No.534



## 今月の目標：感謝の気持ちをもって食べよう

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しょう。

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「こまつなコロッケ（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！

学校給食じゃがいも部会が作っている「じゃがいも」

給食で地産地消と言えばやっぱり「こまつな」

「神戸市産みそ」は兵庫六甲IA神戸北女性会が作っているよ

アクセスして  
神戸市学校給食会 検索

## 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 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(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)                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こんだて      | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> 和風ハンバーグ<br><input type="checkbox"/> 五色に<br><input type="checkbox"/> みかん                                                                                                                                           | <input type="checkbox"/> ほうれんそうパン<br><input type="checkbox"/> 野菜のクリームスープ<br><input type="checkbox"/> むつまいもとだいずのかりんとう                                                                                                                                                                                                   | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> すぎやき<br><input type="checkbox"/> カリフラワーの米粉あげ                                                                                                                  | <input type="checkbox"/> 小型パン<br><input type="checkbox"/> 焼そば<br><input type="checkbox"/> たまねぎのレモンソテー                                                                                                                                  | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> コロッケ<br><input type="checkbox"/> にんじんのツナいため<br><input type="checkbox"/> みそしる                                                                      | ★冬至料理<br><input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> こうやの五目に<br><input type="checkbox"/> ★がぼちやのそぼろあんかけ                                                                                                           | <input type="checkbox"/> パン<br><input type="checkbox"/> スパイシーチキン<br><input type="checkbox"/> スープに<br><input type="checkbox"/> ミニゼリー(洋なし)                                                                                                                                                                      | <input type="checkbox"/> 発芽玄米入りごはん<br><input type="checkbox"/> だいこんのみそに<br><input type="checkbox"/> ぶた肉とぶのたまごじ                                                                                                                                                  | <input type="checkbox"/> パン<br><input type="checkbox"/> ミルク(コーヒー)<br><input type="checkbox"/> ミートボールのチリソース<br><input type="checkbox"/> 春雨スープ                                                                                                                                                                                                      | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> いわしフライ<br><input type="checkbox"/> キャベツのソテー<br><input type="checkbox"/> みそしる                                                 | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> ふりかけ(のり)<br><input type="checkbox"/> けい肉と野菜のうまに<br><input type="checkbox"/> 切干だいこんのカレーいため                                                                                                          |
| おかずの内容(g) | 鶏入りチキンバーグ 1コ(60)<br>チキン(ボンストリート) 10<br>砂糖 3<br>こいくちしょうゆ 3<br>料理酒 1.5<br>みりん 1.5<br>片栗粉 0.5<br>冷凍豚肉 25<br>ひじき 3<br>にんじん 20<br>ごぼう 35<br>冷凍さやいんげん 5<br>なたね油(いため用) 0.6<br>砂糖 2.5<br>こいくちしょうゆ 3.5<br>料理酒 1<br>削節 1<br>みかん 1コ(85)                                               | 冷凍鶏肉皮引 30<br>にんじん 20<br>キャベツ 30<br>だいこん 25<br>なたね油(いため用) 0.6<br>バター 1<br>牛乳 20ml<br>ホワイトソース 25<br>チキンブイオン(濃縮) 5<br>料理ワイン 1<br>塩 0.6<br>こしょう 0.02<br>さつまいも 40<br>なたね油(揚げ用) 1.5<br>いりだいず 7<br>黒砂糖 4<br>塩 0.1                                                                                                             | 牛肉 35<br>冷凍焼き豆腐 35<br>にんじん 12<br>はくさい 60<br>白ねぎ 15<br>糸こんにゃく 20<br>なたね油(いため用) 0.4<br>砂糖 3<br>こいくちしょうゆ 6<br>料理酒 2<br>冷凍カリフラワー 40<br>米粉 10<br>塩 0.3<br>なたね油(揚げ用) 6                                                       | 焼そばめん 20<br>冷凍豚肉 30<br>冷凍いか 10<br>料理酒 0.25<br>にんじん 15<br>キャベツ 55<br>たまねぎ 20<br>青ねぎ 5<br>なたね油(いため用) 0.6<br>ウスターソース 7<br>料理酒 0.5<br>塩 0.3<br>こしょう 0.02<br>たまねぎ 40<br>チキンハム 15<br>なたね油(いため用) 0.4<br>レモン果汁 2<br>砂糖 1<br>塩 0.2<br>こしょう 0.01 | ポテトコロッケ 1コ(60)<br>なたね油(揚げ用) 6<br>にんじん 40<br>まぐろ油漬 20<br>なたね油(いため用) 0.4<br>こいくちしょうゆ 0.3<br>塩 0.2<br>こしょう 0.01<br>木綿豆腐 35<br>油揚げ 3<br>冷凍こまつな 15<br>にんじん 10<br>たまねぎ 25<br>合わせみそ 12<br>削節 2                    | 凍り豆腐 10<br>冷凍豚肉 30<br>にんじん 20<br>たまねぎ 35<br>冷凍さやいんげん 5<br>角こんにゃく 10<br>砂糖 2<br>こいくちしょうゆ 3.5<br>料理酒 1<br>塩 0.2<br>削節 1<br>冷凍かぼちゃ皮付 45<br>冷凍鶏肉皮引き肉 30<br>しょうが 0.4<br>なたね油(いため用) 0.3<br>砂糖 1<br>こいくちしょうゆ 2<br>料理酒 0.5<br>片栗粉 0.4 | 冷凍鶏肉皮引 1コ(50)<br>プレーンヨーグルト 1.5<br>トマトケチャップ 1<br>ウスターソース 0.5<br>塩 0.2<br>こしょう 0.01<br>パプリカ 0.03<br>カレー粉 0.2<br>ガラムマサラ 0.04<br>片栗粉 4.8<br>米粉 1.5<br>なたね油(揚げ用) 4<br>カットベーコン 20<br>おつふ 20<br>キャベツ 50<br>たまねぎ 20<br>冷凍ホールコーン 7<br>なたね油(いため用) 0.6<br>ポークブイオン 5<br>料理ワイン 2<br>塩 0.5<br>こしょう 0.02<br>蒟蒻ゼリー(ミニ) 1コ(21) | だいこん 55<br>冷凍鶏肉皮付 35<br>竹輪 15<br>にんじん 15<br>角こんにゃく 10<br>なたね油(いため用) 0.6<br>合わせみそ 5<br>砂糖 1.5<br>こいくちしょうゆ 2<br>料理酒 1<br>削節 1<br>おつふ 5<br>冷凍液卵 20<br>冷凍豚肉 15<br>たまねぎ 20<br>青ねぎ 3<br>砂糖 3<br>こいくちしょうゆ 4<br>料理酒 1<br>削節 1                                           | ミルク(コーヒー) 1袋(5)<br>レバーミートボール 3コ(45)<br>たまねぎ 15<br>しょうが 0.4<br>なたね油(いため用) 0.4<br>チキンブイオン(ストリート) 6<br>砂糖 2.5<br>こいくちしょうゆ 1<br>トマトケチャップ 6<br>酢 2.5<br>料理酒 1<br>トウバンジャン 0.1<br>片栗粉 0.5<br>緑豆春雨 7<br>冷凍豚肉 20<br>にんじん 15<br>ほうれんそう 15<br>たまねぎ 30<br>干ししいたけ 0.3<br>しょうが 0.3<br>なたね油(いため用) 0.4<br>ポークブイオン 10<br>うすくちしょうゆ 3<br>料理酒 1<br>塩 0.4<br>こしょう 0.02 | いわしフライ 1枚(50)<br>なたね油(揚げ用) 5<br>ウスターソース 1袋(5)<br>キャベツ 30<br>なたね油(いため用) 0.2<br>塩 0.1<br>こしょう 0.01<br>木綿豆腐 35<br>冷凍油揚げ 3<br>じゃがいも 20<br>にんじん 10<br>たまねぎ 20<br>青ねぎ 3<br>合わせみそ 12<br>削節 2 | ふりかけ(のり) 1袋(2)<br>冷凍鶏肉皮付 50<br>料理酒 1<br>じゃがいも 60<br>にんじん 15<br>たまねぎ 40<br>冷凍グリーンピース 5<br>砂糖 2.5<br>こいくちしょうゆ 3<br>料理酒 1<br>塩 0.3<br>削節 1<br>切干しだいこん 5<br>冷凍牛肉ひき肉 15<br>にんじん 5<br>なたね油(いため用) 0.4<br>こいくちしょうゆ 1.5<br>ウスターソース 3<br>料理酒 1<br>みりん 1.5<br>カレー粉 0.2 |
| 日         | 16日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                     | 17日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 18日(木)                                                                                                                                                                                                                 | 19日(金)                                                                                                                                                                                                                                 | 22日(月)                                                                                                                                                                                                     | 23日(火)                                                                                                                                                                                                                        | 24日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 中学年一食あたり<br>平均栄養量<br>※栄養量は「日本食品標準成分<br>表 2020年版(八訂)」に基<br>づき算出しています。                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| こんだて      | <input type="checkbox"/> パン<br><input type="checkbox"/> けい肉のトマトに<br><input type="checkbox"/> チンゲンサイとコーンのスープ                                                                                                                                                                | <input type="checkbox"/> だいずごはん<br><input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> だいずごはんの具<br><input type="checkbox"/> ますのからあげ<br><input type="checkbox"/> さわにわん                                                                                                                                             | <input type="checkbox"/> パン<br><input type="checkbox"/> ハッシュドベジタブル<br><input type="checkbox"/> ささみカツ<br><input type="checkbox"/> 煮し野菜(ブロッコリー)<br><input type="checkbox"/> ブロッコリー<br><input type="checkbox"/> 青じそドレッシング | ★冬至料理<br><input type="checkbox"/> ごはん(小)<br><input type="checkbox"/> あじのたつたあげ<br><input type="checkbox"/> ★ほうとう                                                                                                                        | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> ポークカレー<br><input type="checkbox"/> ツナキャベツ                                                                                                         | <input type="checkbox"/> パン<br><input type="checkbox"/> いちごジャム<br><input type="checkbox"/> クリームシチュー<br><input type="checkbox"/> 小魚の米粉あげ                                                                                       | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> けい肉のみそがらめ<br><input type="checkbox"/> ぶた肉と野菜のスープ                                                                                                                                                                                                     | エネルギー<br>619kcal<br>たんぱく質エネルギー比<br>16.4%<br>脂肪エネルギー比<br>30.5%<br>カルシウム<br>333 mg<br>マグネシウム<br>82 mg<br>鉄<br>2.7 mg<br>ビタミンA<br>438 µgRAE<br>ビタミンB <sub>1</sub><br>0.42 mg<br>ビタミンB <sub>2</sub><br>0.53 mg<br>ビタミンC<br>27 mg<br>食物繊維<br>4.7 g<br>食塩相当量<br>2.3 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| おかずの内容(g) | 冷凍鶏肉皮付 60<br>たまねぎ 30<br>なたね油(いため用) 0.6<br>ホールトマト 20<br>砂糖 0.3<br>トマトケチャップ 4<br>ウスターソース 1<br>料理ワイン 2<br>塩 0.3<br>こしょう 0.02<br>片栗粉 0.5<br>チンゲンサイ 30<br>豚肉 20<br>にんじん 10<br>たまねぎ 15<br>冷凍ホールコーン 5<br>なたね油(いため用) 0.4<br>ポークブイオン 8<br>うすくちしょうゆ 3<br>料理酒 1<br>塩 0.3<br>こしょう 0.03 | 蒸しだいず 10<br>冷凍油揚げ 3<br>しらす干し 3<br>にんじん 5<br>砂糖 1.5<br>こいくちしょうゆ 1<br>料理酒 0.5<br>塩 0.1<br>削節 0.5<br>ます 1切(40)<br>塩 0.3<br>こしょう 0.01<br>片栗粉 1<br>米粉 1<br>なたね油(揚げ用) 2.5<br>冷凍豚肉糸切 30<br>みすな 10<br>にんじん 15<br>だいこん 15<br>ごぼう 20<br>干ししいたけ 0.3<br>しょうが 0.4<br>うすくちしょうゆ 3<br>料理酒 1<br>みりん 0.5<br>塩 0.4<br>こしょう 0.01<br>削節 1.5 | ハッシュドベジタブル 180<br>たまねぎ 23<br>にんじん 12<br>マッシュルーム 12<br>ハヤシルウ 12<br>トマト 1.4<br>植物油脂 1.2<br>調味料等<br>たまねぎ 20<br>なたね油(いため用) 0.2<br>ポトと鶏肉のミソ 1コ(30)<br>なたね油(揚げ用) 3<br>ブロッコリー 35<br>青じそドレッシング 1袋(8)                           | あじ 1切(50)<br>しょうが 0.5<br>こいくちしょうゆ 1.5<br>料理酒 0.5<br>片栗粉 5<br>なたね油(揚げ用) 3<br>ほうとう(めん) 20<br>冷凍鶏肉皮引 25<br>料理酒 0.75<br>かぼちゃ 20<br>にんじん 10<br>だいこん 30<br>青ねぎ 3<br>干ししいたけ 0.3<br>合わせみそ 5<br>こいくちしょうゆ 4<br>みりん 2<br>削節 2                     | 冷凍豚肉 35<br>じゃがいも 50<br>にんじん 20<br>たまねぎ 40<br>なたね油(いため用) 0.6<br>カレーパウ 12<br>ポークブイオン 5<br>トマトケチャップ 2<br>ウスターソース 2<br>料理ワイン 2<br>キャベツ 30<br>まぐろ野菜スープ煮 10<br>青ねぎ 3<br>なたね油(いため用) 0.4<br>砂糖 0.2<br>こいくちしょうゆ 1.2 | いちごジャム 1袋(10)<br>冷凍鶏肉皮付 30<br>じゃがいも 50<br>にんじん 20<br>たまねぎ 30<br>キャベツ 20<br>なたね油(いため用) 0.6<br>牛乳 10ml<br>ホワイトソース 30<br>チキンブイオン(濃縮) 3<br>料理ワイン 2<br>塩 0.5<br>こしょう 0.02<br>煮干し 9<br>米粉 3<br>なたね油(揚げ用) 1.5                        | 冷凍鶏肉皮付 40<br>鶏レバー 20<br>しょうが 0.6<br>おろしにんにく 0.1<br>こいくちしょうゆ 1.5<br>料理酒 1<br>片栗粉 6<br>なたね油(揚げ用) 4<br>白ごま 2<br>赤みそ 4<br>砂糖 1<br>みりん 2<br>冷凍豚肉 30<br>にんじん 15<br>たまねぎ 30<br>こまつな 15<br>しょうが 0.3<br>なたね油(いため用) 0.4<br>ポークブイオン 8<br>うすくちしょうゆ 2<br>料理酒 1<br>塩 0.4<br>こしょう 0.01                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                             |

## 「ハッシュドベジタブル」の使用について 5地区 12月18日(木)



神戸市の学校給食では、気象警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。

## 12月目標 食事の大切さを知ろう



# 学校給食・食育だより

12月号 No.535



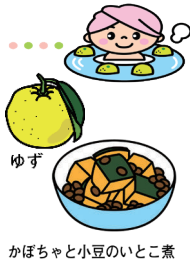
## 今月の目標：食事の大切さを知ろう

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「さわにわん」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。



かぼちゃと小豆のいとこ煮

### 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。



関西風雑煮

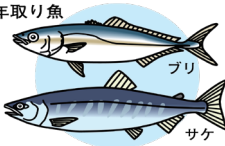
関東風雑煮

### 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。



年越しそば



ブリ  
サケ

### 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。



七草がゆ

#### 春の七草

- ◆セリ◆ナズナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

### 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。



あずきがゆ



## 冬休みの食生活～10のポイント



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

## 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 KOBÉ 農産物」を使っています。

このマークが目印 66 ⇒

**BE KOBÉ**



- ◆神戸市内産米使用
- ◆BE KOBÉ 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