



令和7年 11月 こんだて表 (センター地区)

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		★ 季 節 料 理			★ 季 節 料 理	兵庫県特産給食				★ 季 節 料 理		
	ごはん	ごはん	ごはん	パン	ごはん	ごはん	米粉入りパン	ごはん(小)	パン	ごはん		
	肉と野菜のうまに	★さんまのかば焼	けい肉のうまに	けい肉のスパイシー焼	たらなんばんづけ	こまつなコロッケ	アイリッシュシチュー	カレーうどん	ヤンニョムチキン	のりつくだに		
	切干しだいこんのツナいため	塩こうじじる	ひじきのにも	フライビーンズ	★さつまじる	キャベツのとりそばろに	カリポリフィッシュ	牛肉入りきんぴら	野菜スープ	けい肉のさっぱりソース		
おかずの内容 (g)	冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 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 0.3 削節 1 切干しだいこん 4 まぐろ油漬 20 冷凍ほうれんそう 20 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 削節 0.5	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 30 塩こうじ 1.5 にんじん 15 キャベツ 30 れんこん水煮 10 白ねぎ 5 塩こうじ 2 合わせみそ 6 削節 1.5	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 ひじき 4 冷凍豚肉糸切 10 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	冷凍鶏肉皮付 40 鶏レバー 13 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.4 たまねぎ 20 ポルトマト 10 砂糖 0.3 こいくちしょうゆ 0.5 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1 カレー粉 0.2 片栗粉 0.2 だし汁 20 片栗粉 2 なたね油(揚げ用) 1.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 じゃがいも 60 カットベーコン 12 にんじん 10 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.4 牛乳 20ml ホワイトソース 24 ポークフィヨン 8 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	すけそうだら 1切(50) 塩 0.3 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 6 たまねぎ 15 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 酢 5 一味とうがらし 0.01 豚肉 15 さつまいも 30 にんじん 15 ごぼう 10 青ねぎ 3 つきこんにやく 10 合わせみそ 12 削節 2	小松菜コロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 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 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 ポークフィヨン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03 ゆずゼリー 1コ(50)	冷凍牛肉角切 35 じゃがいも 50 にんじん 25 たまねぎ 40 セロリ 3 なたね油(いため用) 0.6 ポークフィヨン 15 料理ワイン 2 塩 0.7 こしょう 0.03 いりだいず 8 煮干し 6 白ごま 0.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 0.8	冷凍うどん 45 冷凍豚肉 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 牛肉 20 にんじん 10 ごぼう 20 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 料理酒 0.3	冷凍鶏肉皮付 60 料理酒 1.5 塩 0.2 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 おろしにんにく 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 酢 3 料理酒 1 片栗粉 0.8 冷凍しめじ 5 冷凍えのきたけ 10 干しいたけ 0.2 冷凍豚肉 20 じゃがいも 30 木綿豆腐 35 にんじん 5 たまねぎ 3 たまねぎ 30 冷凍グリーンピース 3 なたね油(いため用) 0.6 ポークフィヨン 8 うすくちしょうゆ 2 料理酒 2 塩 0.3 こしょう 0.01	つくだにペースト 1袋(8) 冷凍鶏肉皮付 60 しょうが 0.5 なたね油(いため用) 0.4 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 酢 3 料理酒 1 片栗粉 0.8 冷凍しめじ 5 冷凍えのきたけ 10 干しいたけ 0.2 冷凍豚肉 20 じゃがいも 30 木綿豆腐 35 にんじん 5 たまねぎ 3 たまねぎ 30 しょうが 0.5 なたね油(いため用) 0.6 ポークフィヨン 8 うすくちしょうゆ 4 料理酒 2 塩 0.2 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)	かんしゃ こころ 感謝の心を たいせつ 大切に めいしよく 給食は、たくさ んの人たちによ って作られていま す。感謝の気持ち をこめてあいさつ をしましょう。 「いただきます」 「ごちそうさま」 		
	こんだて				★ 季 節 料 理				○ 新 料 理			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 (1訂)」に基 づき算出しています。
		牛丼どん ごはん 牛丼どんの具 あまからごぼう さわにわん	パン だいず入りチキンカレー 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 ぶた肉のしょうが焼 みそしる	パン 五目タンメン ★ハニーポテト	ごはん まぐろとひじきのにも いんげんのピリからいため ミニゼリー(アップル)	パン スライスチーズ ハンバーグ ジュリエヌスープ	肉みそどん ごはん 肉みそどんの具 わかさぎのあまずけ けい肉のしょうがじる	小型パン クリームスパゲティ ○フライドこうや			エネルギー 629kcal たんぱく質エネルギー比 16.4% 脂肪エネルギー比 32.1% カルシウム 314 mg マグネシウム 83 mg 鉄 2.6 mg ビタミンA 337 µgRAE ビタミンB1 0.42 mg ビタミンB2 0.54 mg ビタミンC 23 mg 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 2.3 g
		おかずの内容 (g)	冷凍牛肉 40 たまねぎ 30 青ねぎ 3 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 削節 0.5 ごぼう 30 片栗粉 3 なたね油(揚げ用) 2 白ごま 0.4 砂糖 1.6 こいくちしょうゆ 1.6 みりん 0.8 冷凍豚肉糸切 30 冷凍ほうれんそう 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	冷凍鶏肉皮付 30 だいず 15 じゃがいも 30 にんじん 20 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 カレールウ 8 チキンフィヨン(濃縮) 4 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 こしょう 0.01 冷凍ブロッコリー 40 イタリアンドレッシング 1袋(8) アセロラゼリー(ミニ) 1コ(22)	冷凍豚肉 50 なたね油(いため用) 0.4 たまねぎ 20 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 料理酒 2 みりん 0.7 片栗粉 0.7 木綿豆腐 35 油揚げ 3 こまつな 15 にんじん 10 たまねぎ 25 神戸市産みそ 12 削節 2	タンメン 8 冷凍豚肉 20 冷凍えび 10 料理酒 0.25 冷凍液卵 10 にんじん 10 冷凍ほうれんそう 5 はくさい 40 干しいたけ 0.3 しょうが 0.5 なたね油(いため用) 0.6 ポークフィヨン 10 うすくちしょうゆ 2 料理酒 0.5 塩 0.7 こしょう 0.02 さつまいも 60 なたね油(揚げ用) 2 はちみつ 6	まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 25 にんじん 10 たまねぎ 25 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3.5 削節 1 冷凍さやいんげん 20 冷凍豚肉角切 20 にんじん 10 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 アップルゼリー(ミニ) 1コ(21)	スライスチーズ 1枚(20) チキンハンバーグ 1コ(60) なたね油(いため用) 0.4 たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 0.5 トマトケチャップ 10 ウスターソース 5 カットベーコン 20 じゃがいも 30 にんじん 15 こまつな 10 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 ポークフィヨン 8 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍豚肉ひき肉 20 たけのこ水煮 10 にんじん 8 しょうが 0.5 にんじん 10 なたね油(いため用) 0.4 合わせみそ 1.3 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 0.2 料理酒 0.5 トウバンジャン 0.05 片栗粉 0.15 わかさぎ 0.35 米粉 3.5 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 酢 2 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			兵庫県産パスタ 22 冷凍鶏肉皮引 20 ほうれんそう 20 にんじん 10 たまねぎ 20 冷凍ホールコーン 5 マッシュルーム水煮 7 なたね油(いため用) 0.4 バター 1 牛乳 15ml ホワイトソース 20 チキンフィヨン(濃縮) 3.5 料理ワイン 1 塩 0.7 こしょう 0.02 なたね油(ゆで用) 0.2 凍り豆腐 8 しょうが 0.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 みりん 0.5 米粉 5 なたね油(揚げ用) 3
			感謝の心を大切に									
	給食は、たくさんの人たちによって作られています。感謝の気持ちをこめてあいさつをしましょう。											
	「いただきます」 「ごちそうさま」 											

11月目標 感謝の気持ちをもって食べよう

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

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

アクセスしね
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 (センター地区)

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。

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)
こんだて	★冬至料理										
	ごはん(小)	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	ごはん	ほうれんそうパン	ごはん	小型パン	ごはん
	あじのたつたあげ	ふりかけ(のり)	ミルメーク(コーヒー)	コロケ	ハッシュドベジタブル	けい肉のみそがらめ	和風ハンバーグ	野菜のクリームスープ	いわしフライ	焼そば	ポークカレー
	★ほうとう	けい肉と野菜のうまに	ミートボールのチリソース	にんじんのツナいため	ゆで野菜(ブロッコリー)		五色に		そえ野菜(キャベツ)		
		切干しいたごのカレーいため	春雨スープ	みそしる	青じそドレッシング	ぶた肉と野菜のスープ	みかん	さつまいもとだいずのかりんとう	みそしる	たまねぎのレモンソテー	ツナキャベツ
おかずの内容(g)	あじ 1切(50)	ふりかけ(のり) 1袋(2)	ミルメーク(コーヒー) 1袋(5)	ポテトコロケ 1コ(60)	ハッシュドベジタブル 180	冷凍鶏肉皮付 40	豆乳チキンハンバーグ 1コ(60)	冷凍鶏肉皮引 30	いわしフライ 1枚(50)	焼そばめん 20	冷凍豚肉 35
	しょうが 0.5	冷凍鶏肉皮付 50	ミートボール 3コ(45)	なたね油(揚げ用) 6	たまねぎ 23	鶏レバー 20	なたね油(いため用) 0.4	にんじん 20	なたね油(揚げ用) 5	冷凍豚肉 30	じゃがいも 50
	こいくちしょうゆ 1.5	料理酒 1	たまねぎ 15	にんじん 40	にんじん 12	しょうが 0.6	チキンイオン(ストリート) 10	キャベツ 30	ウスターソース 1袋(5)	料理酒 0.25	にんじん 20
	料理酒 0.5	じゃがいも 60	なたね油(いため用) 0.4	まぐろ油漬 20	マッシュルーム 12	こいくちしょうゆ 1.5	砂糖 3	だいこん 25	キャベツ 30	にんじん 15	たまねぎ 40
	片栗粉 5	にんじん 15	たまねぎ 40	なたね油(いため用) 0.4	ハヤシルー 12	こいくちしょうゆ 1	料理酒 1.5	なたね油(いため用) 0.6	バター 1	キャベツ 55	なたね油(いため用) 0.6
	なたね油(揚げ用) 3	冷凍グリーンピース 5	砂糖 2.5	こいくちしょうゆ 0.3	トマト 1.4	片栗粉 6	みりん 1.5	牛乳 20ml	キャベツ 30	たまねぎ 20	カレールー 12
	冷凍ほうとう(めん) 45	砂糖 2.5	こいくちしょうゆ 3	こいくちしょうゆ 0.3	調味料等	白ごま 2	片栗粉 0.8	ホワイトソース 25	うすくちしょうゆ(ゆで用) 3	青ねぎ 5	ポークパイオン 5
	冷凍鶏肉皮引 35	料理酒 1	トマトケチャップ 6	塩 0.2	たまねぎ 20	赤みそ 4	冷凍豚肉 25	チキンイオン(濃縮) 5	木綿豆腐 35	なたね油(いため用) 0.6	トマトケチャップ 2
	料理酒 0.75	塩 0.3	酢 2.5	こしょう 0.01	なたね油(いため用) 0.2	砂糖 1	ひじき 3	料理ワイン 1	冷凍油揚げ 3	ウスターソース 7	料理酒 0.5
	かぼちゃ 20	削節 1	緑豆春雨 7	木綿豆腐 35	なたね油(いため用) 0.2	みりん 2	ごぼう 35	塩 0.6	じゃがいも 20	こしょう 0.02	こしょう 0.3
	にんじん 10	切干しいたご 5	冷凍豚肉 20	油揚げ 3	なたね油(いため用) 0.2	冷凍鶏肉 30	冷凍さやいんげん 5	こしょう 0.02	にんじん 10	たまねぎ 40	たまねぎ 30
	だいこん 30	冷凍牛ひき肉 15	にんじん 15	冷凍ごまつな 15	ポテトとたまねぎ 1コ(30)	にんじん 15	なたね油(いため用) 0.6	さつまいも 40	たまねぎ 20	チキンハム 15	まぐろ野菜スープ煮 10
	青ねぎ 3	たまねぎ 5	たまねぎ 30	にんじん 10	なたね油(揚げ用) 3	たまねぎ 30	砂糖 2.5	なたね油(揚げ用) 1.5	にんじん 10	砂糖 20	青ねぎ 3
	干しいたけ 0.3	なたね油(いため用) 0.4	干しいたけ 0.3	たまねぎ 25	なたね油(揚げ用) 3	しょうが 0.3	こいくちしょうゆ 3.5	いりだいず 7	たまねぎ 20	なたね油(いため用) 0.4	レモン果汁 2
	合わせみそ 5	こいくちしょうゆ 1.5	しょうが 0.3	たまねぎ 12	プロッコリー 35	ポークパイオン 8	料理酒 1	黒砂糖 4	合わせみそ 12	砂糖 1	なたね油(いため用) 0.4
こいくちしょうゆ 4	ウスターソース 3	しょうが 0.4	合わせみそ 12	青じそドレッシング 1袋(8)	うすくちしょうゆ 2	料理酒 1	塩 0.1	みかん 1コ(85)	塩 0.2	砂糖 0.2	
みりん 2	料理酒 1	こしょう 0.02	削節 2		塩 0.4	塩 0.01	塩 0.1		削節 2	こしょう 0.01	こいくちしょうゆ 1.2
	削節 2	カレー粉 0.2	こしょう 0.02			こしょう 0.01					
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 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。			
こんだて	はつがけまい 発芽玄米入りごはん	パン	ごはん	パン	★冬至料理 ごはん	だいずごはん ごはん	パン	エネルギー 619kcal たんぱく質エネルギー比 16.4% 脂肪エネルギー比 30.6% カルシウム 333 mg マグネシウム 82 mg 鉄 2.7 mg ビタミンA 438 μgRAE ビタミンB1 0.42 mg ビタミンB2 0.54 mg ビタミンC 27 mg 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 2.2 g			
	だいこんのみそに	けい肉のトマトソース	すきやき	スパイシーチキン スープに	こうやの五目に	だいずごはんの具	いちごジャム				
	ぶた肉とふのたまごとし	チンゲンサイとコーンのスープ	カリフラワーの米粉あげ	ミニゼリー(洋なし)	★かぼちゃのそぼろあんかけ	ますのからあげ	クリームシチュー				
							小魚の米粉あげ				
おかずの内容(g)	だいこん 55	冷凍鶏肉皮付 60	牛肉 35	冷凍鶏肉皮引 1コ(50)	凍り豆腐 10	蒸しだいず 10	いちごジャム 1袋(10)				
	冷凍鶏肉皮付 35	料理ワイン 1	冷凍焼き豆腐 35	プレーンヨーグルト 1.5	冷凍豚肉 30	冷凍油揚げ 3	冷凍鶏肉皮付 30				
	竹輪 15	なたね油(いため用) 0.4		トマトケチャップ 1	にんじん 20	しょうが 3	じゃがいも 50				
	にんじん 15	たまねぎ 30	にんじん 12	ウスターソース 0.5	たまねぎ 35	にんじん 5	にんじん 20				
	角こんにやく 10	なたね油(いため用) 0.2	はくさい 60	塩 0.2	冷凍さやいんげん 5	こいくちしょうゆ 1.5	たまねぎ 30				
	なたね油(いため用) 0.6	ホールトマト 20	白ねぎ 15	こしょう 0.01	角こんにやく 10	料理酒 0.5	キャベツ 20				
	合わせみそ 5	砂糖 0.3	糸こんにやく 20	パプリカ 0.03	砂糖 2	削節 0.1	なたね油(いため用) 0.6				
	砂糖 1.5	トマトケチャップ 4	なたね油(いため用) 0.4	カレー粉 0.2	こいくちしょうゆ 3.5	みりん 0.5	牛乳 10ml				
	こいくちしょうゆ 2	ウスターソース 1	砂糖 3	ガラマサラ 0.04	料理酒 1	片栗粉 3	ホワイトソース 30				
	料理酒 1	料理ワイン 1	米粉 10	片栗粉 4.8	塩 0.2	米粉 3	チキンイオン(濃縮) 3				
	削節 1	塩 0.3	塩 0.3	なたね油(揚げ用) 4	削節 1	なたね油(揚げ用) 2.5	料理ワイン 2				
	おつゆふ 5	こしょう 0.02	冷凍カリフラワー 40	カットベーコン 20	冷凍かぼちゃ皮付 45	冷凍鶏肉系切 30	塩 0.5				
	冷凍液卵 20	片栗粉 0.5		にんじん 20	しょうが 0.4	にんじん 15	こしょう 0.02				
	冷凍豚肉 15	チンゲンサイ 30		キャベツ 50	なたね油(いため用) 0.3	だいこん 20	煮干し 9				
	たまねぎ 20	豚肉 20		たまねぎ 20	砂糖 1	干しいたけ 0.3	米粉 3				
青ねぎ 3	にんじん 10		冷凍ホールコーン 7	こいくちしょうゆ 2	うすくちしょうゆ 3	食塩相当量 2.2 g					
砂糖 3	たまねぎ 15		なたね油(いため用) 0.6	料理酒 0.5	しょうが 0.4						
こいくちしょうゆ 4	ポークパイオン 8		ポークパイオン 5	塩 0.01	みりん 0.5						
料理酒 1	うすくちしょうゆ 3		料理ワイン 2	片栗粉 0.4	塩 0.4						
	料理酒 1		塩 0.3		こしょう 0.01						
	削節 1		なたね油(揚げ用) 6								

「ハッシュドベジタブル」の使用について センター地区 12月5日(金)



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

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

12月号 No.535



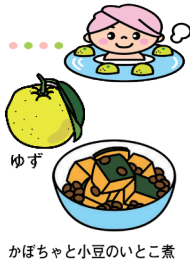
今月の目標：食事の大切さを知ろう

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

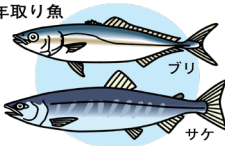
関東風雑煮

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



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 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