



# 令和6年1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)  
アレルギー除去食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。

★=季節料理 ○=新料理



◆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。

※今月はありません。

日	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)
こんだて	正月献立		○新料理	★郷土料理(兵庫県)					
	ごはん 白みそぞうに 田作り風 くりきんとん	ひょうごの小麦パン クリームシチュー 煮し野菜(ブロッコリー) ブロッコリー アイランドドレッシング みかん	ごはん ○けい肉の野菜あんかけ ぶた肉と野菜のスープ	ごはん たいのからあげ ★黒豆 ★かすじる	パン けい肉のスパイシーに ポテトスープ	ごはん タッカンジョン トック	小型パン メープルジャム ちゃんぼん ますのからあげ	ごはん 牛肉のうまに ひじきののもの ミニゼリー(アセロラ)	ごはん シーフードカレー 野菜のドレッシングそえ 野菜 ごまドレッシング
おかずの内容(g)	もち 30 冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.5 冷凍ざといも 20 にんじん 10 冷凍ほうれんそう 10 だいこん 20 合わせみそ 6 白みそ 6 削節 2 煮干し 9 なたね油(揚げ用) 0.5 白ごま 0.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 0.8 栗甘露煮 6 さつまいも 30 みりん 1 塩 0.01	冷凍鶏肉皮付 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 キャベツ 20 なたね油(いため用) 0.6 牛乳 10ml ホホワイトソース 30 チキンブイオン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍ブロッコリー 40 アイランドドレッシング 1袋(8) みかん 1コ(85)	冷凍鶏肉皮付 60 しょうが 1 塩 0.2 こしょう 0.01 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 にんじん 5 たまねぎ 10 たけのこ水煮 10 冷凍ホールコーン 5 干しいたけ 0.5 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 トマトケチャップ 1.5 酢 1.5 片栗粉 0.5 冷凍豚肉 30 にんじん 15 白ねぎ 15 たまねぎ 30 ごまつな 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	兵庫県産まい 2切(60) 塩 0.3 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 黒豆煮豆 15 冷凍豚肉 20 冷凍油揚げ 4 にんじん 20 だいこん 30 白ねぎ 10 つきごんにやく 5 酒かす 9 合わせみそ 6 うすくちしょうゆ 1 削節 2	冷凍鶏肉皮付 40 鶏レバー 13 たまねぎ 20 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.4 ホールトマト 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 料理ワイン 1 塩 0.2 カレー粉 0.2 片栗粉 0.8 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 ホホワイトソース 24 ポークブイオン 8 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	冷凍鶏肉皮付 60 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 0.5 みりん 1 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 3 酢 1.2 コチジャン 1 トック 15 冷凍牛肉ひき肉 10 にんじん 15 たまねぎ 30 たけのこ水煮 10 青ねぎ 5 白ごま 1 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.2 ポークブイオン 8 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.01	メープルジャム 1コ(12) 中華めん 15 豚肉 15 冷凍いか 10 冷凍えび 10 料理酒 0.5 にんじん 10 キャベツ 30 たまねぎ 20 青ねぎ 3 冷凍ホールコーン 5 しょうが 0.5 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイオン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.02 ます 1切(40) 砂糖 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 3 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5	冷凍牛肉 35 冷凍生揚げ 30 にんじん 25 たまねぎ 40 白ねぎ 10 にんじん 10 角ごんにやく 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 ひじき 4 ポークブイオン 5 冷凍豚肉糸切 10 にんじん 5 塩 0.5 こしょう 0.02 ます 1切(40) 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 削節 0.5 アセロラゼリー(ミニ) 1コ(22)	まぐろ野菜スープ煮 30 冷凍いか 10 冷凍えび 10 カレー粉 0.1 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 砂糖 3 冷凍グリーンピース 3 なたね油(いため用) 0.6 カレールウ 12 ポークブイオン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 にんじん 5 ごぼう 15 きゅうり 10 冷凍ホールコーン 10 ごまドレッシング 1袋(8)
	日	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	中学一年一食あたり 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	パン スライスチーズ にこみハンバーグ 野菜ソテー	★郷土料理(兵庫県) ごはん つくだに(兵庫のり) あじのたつたあげ ★もち麦めん	パン だいちの洋風にこみ たまねぎのレモンソテー	ごはん ぶた肉とだいこんのいために みそしる りんごゼリー	ごはん ぶた肉のかわりあげ 牛肉と青菜のしょうがじる	パン はるまき ソトアヤム	ごはん けい肉と野菜のうまに みずなのじゃこに	エネルギー 629kcal たんぱく質エネルギー比 17.5% 脂肪エネルギー比 31.5% カルシウム 328mg マグネシウム 82mg 鉄 2.9mg ビタミンA 368μgRAE ビタミンB1 0.41mg ビタミンB2 0.51mg ビタミンC 30mg 食物繊維 5.8g 食塩相当量 2.2g	
	スライスチーズ 1枚(20) チキンハンバーグ 1コ(60) 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 6 ウスターソース 3 冷凍豚肉糸切 15 にんじん 10 ほうれんそう 10 キャベツ 60 冷凍ホールコーン 10 なたね油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.02	つくだに(兵庫のり) 1袋(6) あじ 1切(50) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 もちむぎめん 10 冷凍鶏肉皮引 25 料理酒 0.5 冷凍油揚げ 5 にんじん 10 はくさい 35 だいこん 15 青ねぎ 3 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 3 塩 0.4 削節 2	冷凍豚肉 30 だいこん 10 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 たまねぎ 40 チキンハム 15 パセリ 0.3 なたね油(いため用) 0.4 レモン果汁 2 砂糖 1 塩 0.2 こしょう 0.01	冷凍豚肉 30 だいこん 35 にんじん 15 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイオン 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 みりん 2 オイスターソース 2 トウバンジャン 0.04 片栗粉 0.5 木綿豆腐 35 冷凍油揚げ 3 だいこん 20 たまねぎ 20 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2 りんごゼリー 1コ(70)	冷凍豚肉角切 50 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 合わせみそ 3 砂糖 3 みりん 1 牛肉 30 チンゲンサイ 30 にんじん 10 たまねぎ 15 白ねぎ 5 しょうが 0.3 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 みりん 1 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	春巻 1コ(50) なたね油(揚げ用) 1.5 冷凍鶏肉皮付 40 うずら卵水煮 25 緑豆春雨 5 キャベツ 35 たまねぎ 25 青ねぎ 3 しょうが 1.5 おろしにんにく 0.5 なたね油(いため用) 0.6 レモン果汁 2 砂糖 0.3 塩 1 カレー粉 0.3 コリアンダー 0.06	冷凍鶏肉皮付 50 料理酒 1 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 みずな 20 神戸産しらす干し 5 冷凍油揚げ 5 冷凍ほうれんそう 20 にんじん 5 うすくちしょうゆ 2 みりん 1 削節 1	12月29日(金)から1月30日(火)まで、学校給食週間にちなんで「神戸の学校給食」というテーマでアドウィンドーに展示します。ぜひ、ご覧ください。	
おかずの内容(g)	スライスチーズ 1枚(20) チキンハンバーグ 1コ(60) 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 6 ウスターソース 3 冷凍豚肉糸切 15 にんじん 10 ほうれんそう 10 キャベツ 60 冷凍ホールコーン 10 なたね油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.02	つくだに(兵庫のり) 1袋(6) あじ 1切(50) しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 もちむぎめん 10 冷凍鶏肉皮引 25 料理酒 0.5 冷凍油揚げ 5 にんじん 10 はくさい 35 だいこん 15 青ねぎ 3 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 3 塩 0.4 削節 2	冷凍豚肉 30 だいこん 10 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 たまねぎ 40 チキンハム 15 パセリ 0.3 なたね油(いため用) 0.4 レモン果汁 2 砂糖 1 塩 0.2 こしょう 0.01	冷凍豚肉 30 だいこん 35 にんじん 15 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイオン 5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 みりん 2 オイスターソース 2 トウバンジャン 0.04 片栗粉 0.5 木綿豆腐 35 冷凍油揚げ 3 だいこん 20 たまねぎ 20 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2 りんごゼリー 1コ(70)	冷凍豚肉角切 50 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 合わせみそ 3 砂糖 3 みりん 1 牛肉 30 チンゲンサイ 30 にんじん 10 たまねぎ 15 白ねぎ 5 しょうが 0.3 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 みりん 1 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	春巻 1コ(50) なたね油(揚げ用) 1.5 冷凍鶏肉皮付 40 うずら卵水煮 25 緑豆春雨 5 キャベツ 35 たまねぎ 25 青ねぎ 3 しょうが 1.5 おろしにんにく 0.5 なたね油(いため用) 0.6 レモン果汁 2 砂糖 0.3 塩 1 カレー粉 0.3 コリアンダー 0.06	冷凍鶏肉皮付 50 料理酒 1 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 みずな 20 神戸産しらす干し 5 冷凍油揚げ 5 冷凍ほうれんそう 20 にんじん 5 うすくちしょうゆ 2 みりん 1 削節 1	3宮 ↑ さんちか通路 ↓ アドウィンドー 東遊園地	
	日	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	1月目標 いろいろな地域のこんだてを知ろう
								神戸市教育委員会 (一財)神戸市学校給食会	
								ー なまえ:	

## 1月目標 いろいろな地域のこんだてを知ろう

神戸市教育委員会  
(一財)神戸市学校給食会

ー なまえ:



# 学校給食・食育だより

## 1月号 No.514



### 今月の目標：いろいろな地域のこんだてを知ろう

新しい年を迎えました。1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。神戸市では、毎年兵庫県の特産食材を使った料理を提供しています。南北を海に接し、多様な気候風土を有する兵庫の恵みを味わってください。

1月の給食には、正月献立の「白みそぞうじ・田作り風・くりきんとん」、(特別支援学校は「おいわいじる・にしんのかんろに・くりきんとん」に変更) 兵庫県の郷土料理として「かすじる」「もち麦めん」、新料理の「けい肉の野菜あんかけ」が登場します。また、「ひょうごの魚」学校給食応援事業として、真鯛と味付けのりを給食献立に使用します。

### 食育ピクトグラム

詳しくは 食育ピクトグラム 農林水産省

1 みんなで楽しく食べよう 	2 朝ごはんを食べよう 	3 バランスよく食べよう 	4 太りすぎないやせすぎない 
5 よくかんで食べよう 	6 手を洗おう 	7 災害にそなえよう 	8 食べ残しをなくそう 
9 産地を応援しよう 	10 食・農の体験をしよう 	11 和食文化を伝えよう 	12 食育を推進しよう 

※食育の代表的な12の取組を抽象化したものです。

<今月の神戸市内産予定>

- ◆神戸市内産米使用
- ◆キャベツ・青ねぎ・みずな・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそう・にんじんは、こうべ旬菜・神戸市内産野菜を使用



ホームページに「食材の産地情報」「放射性物質検査結果」を掲載しています。

神戸市学校給食

#### 放射性物質検査報告

10月24日に検査しました「冷凍液卵」の結果は「検出せず」でした。ご安心ください。



1月24日~30日は  
全国学校給食週間です

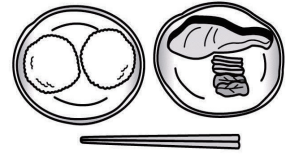
## 学校給食について知ろう!

学校で食べる給食は、単なる昼食ではなく、栄養のバランスのとれた豊かな食事を通して、健康によい食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなどを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子供たちのために、学校で昼食を提供したことが始まりでした。

### 学校給食の始まり



日本の学校給食は、1889(明治22)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)にある大督寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。大督寺お坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた



米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子供たちに食事を用意しました。

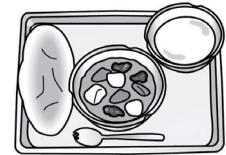
その後、学校給食は子供たちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まりましたが、戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。

### 支援物資による学校給食の再開

戦争が終わり、子供たちの栄養状態の悪化が心配されたことから、

1946(昭和21)年に、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)から

給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されました。当初は給食用物資の贈呈式が行われた12月24日を「学校給食感謝の日」としましたが、1950(昭和25)年度からは冬休みと重ならない1月24日~30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。



昭和25年  
「パン・ミルク・おかず」  
の完全給食が始まる。



### 学校給食は教育活動に

1954(昭和29)年に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。時代の移り変わりと共に、子供たちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食の内容も変わっていきました。現在は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるための「生きた教材」としての役割も担っています。



特色ある献立：正月献立