

2024年 神戸市中学校給食 6月給食カレンダー



ご飯と牛乳が毎回ついています
お箸やスプーンを持ってきましょう



スプーンがあると
食べやすい日



温かいカレー等が
ついている日



デザートが
ついている日

3月 タラに野菜たっぷり
のあんをかけて

タラの 中華風あんかけ

- スタミナ炒め
- くきわかめの煮物
- さくらんぼゼリー



4月 洋食の定番!カツ&
デミグラスソース

ポークカツの デミグラスソースかけ

- パプリカのマリネ
- ほうれん草の煮びたし



5月 ワカサギは骨ごとと食
べてカルシウム補給

牛肉のポン酢炒め

- ワカサギのから揚げ
- 切り干し大根の炒め煮
- 穀物ふりかけ



6月 粒マスタードが効いた
大人味の鶏肉ソテー

鶏肉の マスタード焼き

- キャベツとツナのソテー
- チンジャオロウスウ
- きゅうりのおかかあえ

7月 大豆は良質なたんぱく
質が豊富な「畑の肉」

ポークビーンズ

- 竹輪のいそべ揚げ
- ブロッコリーのガーリック炒め

10月 大豆と鶏肉をカレー味で
仕上げたアイデアメニュー

大豆と鶏肉とごぼうの 甘辛カレー炒め

- かぼちゃときゅうりのサラダ
(フレンチドレッシング)
- 小松菜とたくあんの炒め物
- はちみつレモンゼリー

中学生の
アイデアメニュー 優秀賞



11月 蒸し暑い時期にぴったり!
ごま風味の豚しゃぶ

豚しゃぶ (ごまドレッシング)

- たまねぎ天の煮びたし
- さつまいもとこんぶの煮物

12月 梅干しのクエン酸
で疲労回復

鶏肉の梅香揚げ

- きゅうりのピリ辛炒め
- いんげんと竹輪のあえ物

13月 かぼちゃはビタミン
豊富な夏野菜

クリームシチュー

- 白身魚のフライ
- 小松菜とれんこんのソテー
- かぼちゃのスープ煮



14月 牛肉は体に必要な
必須アミノ酸が豊富

牛肉と野菜の カレー炒め

- 他人とじ
- 揚げじゃがいものごまあえ

17月 大根おろしソースで
さっぱりと

和風おろし ハンバーグ

- ほうれん草のおひたし
- ベーコンときのこの
スパゲティ
- 牛肉とこんにゃくの炒り煮

18月 韓国料理で
プル「火」・コギ「肉」

プルコギ

- じゃがいものうま煮
- ブロッコリーとイカの炒め物

19月 みそだれをからめた
かわり揚げ

豚肉のかわり揚げ

- ほうれん草のソテー
- 大根ときゅうりの
レモン風味あえ
- ひじきとツナの煮物
- アセロラミネゼリー



20月 アスパラのアスパラ
ギン酸でスタミナを

サワラの香味焼き

- ぼっかけ焼きそば
- 五色きんぴら
- アスパラの梅おかかあえ

21月 わらび粉を原料とする
口どけのよい和菓子

ピリ辛肉じゃが

- がんもどきとひじきの煮物
- ほうれん草と
切り干し大根のナムル
- わらびもち



24月 兵庫県産小松菜が
たっぷり入ったコロッケ

ベジタブルカレー

- 小松菜コロッケ
- なすと豚肉の甘辛炒め
- こんぶ豆



25月 ごま油と塩で味付
けた韓国風のり

タッカルビ

- 牛肉とアスパラの
オイスター炒め
- きゅうりとしらすの酢の物
- 韓国風のり



26月 神戸市内産みそを
使っています

牛肉とじゃがいもの みそ煮

- チンゲン菜としめじのソテー
- ブロッコリーのスープ煮
- ハスカップゼリー



27月 アジは旨味成分たっぷり
「味」がよい魚

アジのケチャップソース (ケチャップソース)

- キャベツとベーコンのソテー
- かぼちゃと鶏だんごのうま煮
- カリフラワーのカレーマリネ

28月 ズッキーニは今が
旬の夏野菜

ハワイアン ミートボール

- チンゲン菜とわかめの炒め物
- ズッキーニのそぼろ炒め

ピックアップ 今月のPICK UPメニュー

6/20(木) 神戸メニュー
「ぼっかけ焼きそば」

「ぼっかけ」とは、牛スジ肉を甘辛く煮込んだ神戸長田発祥の料理です。かたい牛スジ肉は長時間煮込むことでやわらかくなり、食べやすくなります。ぼっかけ焼きそばやぼっかけうどん、そばめし、ぼっかけカレーなどに広く使われています。



6/28(金)

旬の野菜を使った
「ズッキーニのそぼろ炒め」

旬の野菜「ズッキーニ」を牛ひき肉・玉ねぎと炒めています。ズッキーニはきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。油で炒めると、豊富なβ-カロテンの吸収率がよくなり、体の免疫力を強化します。



6月の 予約しめきり

予約方法	お支払いのしめきり		予約しめきり
	クレジットカード	払込用紙	
自動予約	5/1AM	4/30	5/1に自動予約
インターネット予約	5/20	5/17	5/20までに手続き

・給食の予約は、給食を食べる月の前月に1ヶ月単位で予約します。
・給食の実施日は学校、学年によって異なります。

お問い合わせ先

神戸市中学校給食コールセンター TEL 052-732-8948

(株式会社フューチャーイン)

受付時間/平日9:00~17:30 土日祝・年末年始を除く

詳しいアレルギー情報などについては神戸市のホームページをご覧ください。

神戸市中学校給食 神戸市教育委員会事務局健康教育課

Recipe

大豆と鶏肉とごぼうの 甘辛カレー炒め

大豆とごぼうをカレー味で炒めました。
ごはんが進むことまちがいなし!



材 料 (4人分)

- 鶏肉もも肉……………240g
- 大豆水煮……………80g
- ごぼう……………80g
- たまねぎ……………80g
- パプリカ……………60g
- いんげん……………20g

- なたね油……………適量
- 料理酒……………小さじ1
- カレー粉……………小さじ1/3
- 鶏ガラスープ……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- 濃口醤油……………小さじ2
- みりん……………小さじ1.5
- 酢……………小さじ1/2

作 り 方

- 鶏肉は3センチ幅に切る。大豆は、ざるにあげ水気を切る。ごぼうはささがきにする。たまねぎは約1センチ×5センチのくし型に切る。パプリカは約0.5センチ×3センチのうす切りにする。いんげんは1センチ幅に切る。
- フライパンに油を熱し、鶏肉を炒め、料理酒をふり入れる。たまねぎ・ごぼうを炒め、カレー粉をふり入れる。
- さらに、パプリカ・いんげん・大豆を炒め、水20ml・鶏ガラスープ・調味料を入れ、煮る。

中学校給食 アイデアメニュー
2023年度入賞

第4弾

微量だけど体に大切な無機質

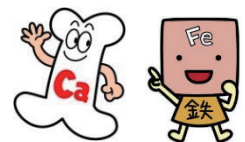
無機質はミネラルとも呼ばれ、体を作る成分になるほか、体の調子を整える働きがあります。体を構成する成分の中では約5~6%と微量ですが、私たちの体にとって非常に大切な栄養素です。

主な働きには次のようなものがあげられます。

- ①骨や歯などを作る(カルシウム、リン、マグネシウムなど)
- ②体液のバランスを正常に保つ(ナトリウム、カリウムなど)
- ③酵素やホルモンなどの構成成分になる(マグネシウム、亜鉛、銅など)
- ④神経や筋肉の働きを調整する(カルシウム、カリウム、ナトリウムなど)
- ⑤血液中で酸素を運搬する(鉄)

この他にも、無機質の種類によって様々な働きがあります。ダイエットなどで不足したり、サプリメントなどで過剰にとりすぎないように注意しましょう。

カルシウム・鉄を しっかりとろう!



無機質の中でも特に不足しやすいのが、カルシウムと鉄です。カルシウムは骨や歯の主成分として、骨格形成には欠かせない栄養素です。成長期は骨量を増やす時期なのでしっかりととることが重要です。また、鉄は赤血球中のヘモグロビンを構成する成分で、酸素を全身の細胞に運搬する役割があります。不足すると鉄欠乏性貧血になり、「疲れやすい」「顔色が悪い」「食欲低下」「集中力の低下」「めまい」などの症状が見られます。

カルシウム って

大人より
多く必要なの?



カルシウム 推奨量(男)	年 齢	カルシウム 推奨量(女)
600mg	6~7歳	550mg
650mg	8~9歳	750mg
700mg	10~11歳	750mg
1000mg	12~14歳	800mg
800mg	15~17歳	650mg
800mg	18~29歳	650mg
750mg	30~49歳	650mg

【日本人の食事摂取基準(2020年版)】(厚生労働省)

カルシウムを多く含む食品



鉄を多く含む食品

