

2024年 神戸市中学校給食 7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

1月 トマトソースをハンバーグとスパゲティにかけて

ハンバーグの トマトソースかけ

- スパゲティソテー
- 豚ニラ炒め
- ほうれん草の煮びたし



2火 キャベツには胃を保護するビタミンU

豚肉とキャベツの 中華炒め

- かぼちゃのコロッケ
- 牛肉とごぼうのきんぴら

3水 夏にぴったり、焼き魚をレモンでさっぱり

サワラの レモン風味焼き

- アスパラのソテー
- マカロニサラダ(マヨネーズ)
- カレー肉そぼろ
- 洋なしミニゼリー**



4木 神戸市産トマトを使用「ラタトゥイユ」

牛肉とブロッコリーの ごまだれ炒め

- ラタトゥイユ
- タラのから揚げ

5金 ひじきは成長期に大切なカルシウムたっぷり

鶏肉のから揚げ

- キャベツとコーンのソテー
- ツナポテト
- ひじきと油揚げの煮物

8月 梅干しのクエン酸で夏バテ予防

鶏肉の梅照り焼き

- さつまいもと豚肉のしょうが煮
- キャベツの甘酢あえ
- ももゼリー**



9火 うま味たっぷり今が旬のアジ

アジの 野菜あんかけ

- 大根のうま煮
- 五目豆

10水 さわやかなレモン味が夏にぴったりアイデアメニュー

レモンジンジャー ポーク

- 親子煮
- ブロッコリーと海鮮の炒め物



11木 紫色のナスニンで目の疲れを回復

平つくねの お好み焼き風 (ウスターソース)

- いんげんのおかかソテー
- チンゲン菜とツナの炒め物
- マーボーなす
- のりふりかけ



12金 ごぼうの食物繊維で腸内環境を整える

牛肉とマカロニの トマト煮

- ごぼうサラダ(ごまドレッシング)
- かぼちゃのスープ煮

15月



海の日

16火 かぼちゃ・ピーマン・なすなどの夏野菜たっぷり

鶏肉と夏野菜の カレー煮込み

- 小松菜とれんこんのソテー
- 里いものから揚げ

17水 シークワーサーの「シー」は沖縄方言で「すっぱい」の意味

大和煮

- チンゲン菜と豚肉のソテー
- ブロッコリーのごま酢あえ
- シークワーサーゼリー**



18木 カリフラワーはビタミンCがたっぷり

豚肉の なんばんづけ

- きゅうりと大根のツナあえ
- カリフラワーのソテー
- ごまわかめふりかけ



19金 「えだまめ」が熟すと大豆になります

ビーフカレー

- ポークコロッケ
- ほうれん草とウインナーのソテー
- えだまめ



ピックアップ

今月のPICK UPメニュー

7/1(月) 旬の野菜を使用「豚ニラ炒め」

ニラは夏が旬の野菜です。ニラには独特な香りの成分であるアリシンが含まれており、ビタミンB1の吸収を高めます。ビタミンB1は疲れた体を回復してくれる栄養で、そのためニラはスタミナ野菜として知られています。血の流れをよくし、夏バテや風邪の予防にも効果があります。



7/4(木) 地産地消「ラタトゥイユ」

ラタトゥイユには、神戸市産のトマトから作るトマトピューレと兵庫県産のバジルから作るバジルペーストを使用しています。トマトの酸味とバジルの爽やかな香りが特徴の料理です。地場産物の活性と地産地消の推進、また食品ロスの削減につながります。



※献立は、事情により一部変更する場合があります。

7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	6/3AM	5/31	6/3に自動予約
インターネット予約	6/20	6/19	6/20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

レモンジンジャーポーク

中学校給食 アイデアメニュー
2023年度入賞

第5弾

材料(4人分)

豚肉スライス(もも)・・・ 280g
おろししょうが・・・ 4g
なたね油・・・ 適量
濃口醤油・・・ 小さじ1.5
料理酒・・・ 小さじ1
みりん・・・ 小さじ1
レモン果汁・・・ 小さじ1.5

作り方

- 1 豚肉は3センチ幅に切る。
- 2 フライパンに油を熱し、おろししょうがと豚肉を炒める。
- 3 濃口醤油・料理酒・みりんを加えて、さらに炒める。
- 4 最後にレモン果汁を加える。



レモンの酸味でさっぱりと！
ごはんだけでなく、
パンにも合います。



Recipe

SYOKUIKU TIMES 7月

夏の水分補給を考えよう



水分
60%

人の身体の約60%は水分だと言われています。体内に水分が必要なのは、血液として栄養素を運ぶだけでなく、体温調節や老廃物の排出、筋肉を動かす際にも必要で、ヒトの生命維持に重要な役割を担っているからです。

夏の暑い時に汗などで水分がわずかに2~3%失われると、体は「のどが渇いた」と注意警報を発します。もし、汗をたくさんかいたまま水分補給をしなければ、脱水症状を起こし、熱中症になってしまうことがあります。脱水による健康障害を予防するためには、こまめな水分補給が大切です。



食事から

水分は、飲み物からだけでなく、ごはんやおかずなどの食事からも補給することが大切です。汁物や水分の多い野菜やくだものを積極的に食べましょう。

特に夏が旬の食材は、水分だけでなく、汗で失われるミネラルも豊富に含まれています。夏野菜など旬の食材を上手に利用して水分を補給しましょう。

夏野菜・果物 100gあたりの水分量		
スッキーニ 95%	きゅうり 95%	トマト 94%
なす 93%	ピーマン 93%	オクラ 90%
スイカ 90%	梨 88%	



スポーツ時は

運動などで多量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。運動時間が長い場合や、多量に汗をかく場合は、汗で失ったミネラルを補給するためにスポーツドリンクが適しています。

ただし、普段の水分補給でスポーツドリンクを水代わりに飲んでしまうと、**糖分のとり過ぎ**になるので注意しましょう。糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップなどに入れて量を調節して飲むようにしましょう。

