

2024年 神戸市中学校給食 1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

<p>9 火 タラは冬が旬の魚です</p> <p style="text-align: center; background-color: #f8d7da; padding: 5px;">鶏肉の照り煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ほうれん草とベーコンのソテー ● じゃがいもとひじきの煮物 ● タラのから揚げ 	<p>10 水 今日はお正月料理です</p> <p style="text-align: center; background-color: #f8d7da; padding: 5px;">アカウオのから揚げ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 紅白なます ● ちくぜん煮 ● さつまいもと栗の甘煮 	<p>11 木 くきわかめには食物繊維がたっぷり</p> <p style="text-align: center; background-color: #f8d7da; padding: 5px;">豚肉のなんばんづけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● たまねぎ天の煮びたし ● くきわかめの煮物 ● こまさけふりかけ 	<p>12 金 カルシウム・鉄分が豊富な小松菜</p> <p style="text-align: center; background-color: #f8d7da; padding: 5px;">鶏肉のから揚げ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● きゅうりのおかかあえ ● 豚肉とマカロニのトマト煮 ● 小松菜ともやしのオイスター炒め 	
<p>15 月 温かいシチューを鶏肉のソテーにかけてもおいしい</p> <p style="text-align: center; background-color: #f8d7da; padding: 5px;">クリームシチュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉のソテー ● フレンチサラダ (フレンチドレッシング) ● カレー肉そぼろ 	<p>16 火 牛肉のへム鉄で貧血予防</p> <p style="text-align: center; background-color: #f8d7da; padding: 5px;">牛肉とじゃがいもの炒め煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ● チンゲン菜としめじのソテー ● ブロッコリーとイカの炒め物 <p style="text-align: center; background-color: #fff3f3; padding: 5px;">● みそ汁 【東灘区・中央区・兵庫区】</p>	<p>17 水 カレー粉と唐辛子が入ったエスニック風</p> <p style="text-align: center; background-color: #f8d7da; padding: 5px;">サワラのエスニック風</p> <ul style="list-style-type: none"> ● さつまいものうま煮 ● パプリカのソテー <p style="text-align: center; background-color: #fff3f3; padding: 5px;">● みそ汁 【須磨区】</p>	<p>18 木 ブロッコリーはビタミンCトップクラス</p> <p style="text-align: center; background-color: #f8d7da; padding: 5px;">牛肉とブロッコリーのこまだれ炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 大根のうま煮 ● 白菜のゆかりあえ ● ミルメーク (キャラメル) <p style="text-align: center; background-color: #fff3f3; padding: 5px;">● みそ汁 【灘区・北区・長田区・垂水区・西区】</p>	<p>19 金 カツオは赤身の魚で鉄分豊富</p> <p style="text-align: center; background-color: #f8d7da; padding: 5px;">カツオのフライ (ウスターソース)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● フライドポテト ● 五色きんぴら ● きゅうりとしらすの酢の物
<p>22 月 みその旨味が野菜をひきたてる</p> <p style="text-align: center; background-color: #f8d7da; padding: 5px;">豚肉のみそ野菜炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> ● じゃがいものそぼろあんかけ ● 小松菜の中華あえ (中華ドレッシング) 	<p>23 火 アジは旨味成分たっぷり『味』が良い魚</p> <p style="text-align: center; background-color: #f8d7da; padding: 5px;">アジの照り焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 大根のナムル ● かぼちゃと鶏だんごのうま煮 ● ひじきとツナの煮物 <p style="text-align: center; background-color: #fff3f3; padding: 5px;">● 春雨スープ 【東灘区・中央区・兵庫区】</p>	<p>24 水 兵庫県産の海苔で作ったつくだにです</p> <p style="text-align: center; background-color: #f8d7da; padding: 5px;">ポークビーンズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ワカサギのから揚げ ● 牛肉とこんにやくの炒り煮 ● つくだに <p style="text-align: center; background-color: #fff3f3; padding: 5px;">● 春雨スープ 【須磨区】</p>	<p>25 木 れんこん・ごぼう・里いもと根菜がたっぷり</p> <p style="text-align: center; background-color: #f8d7da; padding: 5px;">根菜つくねの照り焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ● アスパラのおかかソテー ● 豚肉と大根の炒め煮 ● 白菜の煮びたし <p style="text-align: center; background-color: #fff3f3; padding: 5px;">● 春雨スープ 【灘区・北区・長田区・垂水区・西区】</p>	<p>26 金 たこめしは兵庫県の郷土料理。ご飯に具を混ぜて食べてください</p> <p style="text-align: center; background-color: #f8d7da; padding: 5px;">小松菜コロッケ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● キャベツと豚肉のソテー ● たこめしの具 ● 黒豆 ● ゆずゼリー
<p>29 月 ハンバーグと相性抜群！トマトソース</p> <p style="text-align: center; background-color: #f8d7da; padding: 5px;">ハンバーグのトマトソースかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ペンネソテー ● きゅうりと大根のツナあえ ● カリフラワーとベーコンのソテー 	<p>30 火 ごはんにかけて「牛丼風」にしてもおいしいです</p> <p style="text-align: center; background-color: #f8d7da; padding: 5px;">牛肉のうま煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 竹輪のいそべ揚げ ● チンゲン菜とハムのソテー <p style="text-align: center; background-color: #fff3f3; padding: 5px;">● アップルミニゼリー</p>	<p>31 水 しょうがが効いて体が温まるアイデアメニュー</p> <p style="text-align: center; background-color: #f8d7da; padding: 5px;">カレー肉じゃが</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ミートボールのケチャップ風味 ● あったまる小松菜と油揚げのこましようが和え <p style="text-align: center; font-size: 10px; font-weight: bold;">中学生のアイデアメニュー 優秀賞</p>	<p>汁物の日</p> <p>区ごとで提供日がちがいます！</p> <p>【みそ汁】 16日 ⊕ 東灘区・中央区・兵庫区 17日 ⊕ 須磨区 18日 ⊕ 灘区・北区・長田区・垂水区・西区</p> <p>【春雨スープ】 23日 ⊕ 東灘区・中央区・兵庫区 24日 ⊕ 須磨区 25日 ⊕ 灘区・北区・長田区・垂水区・西区</p>	

今月の PICK UP メニュー

24 水 ~ 30 火 全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食への理解や関心を深めることを目的としています。学校給食は、もともとは栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在は子供たちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための「生きた教材」として、重要な役割を担っています。



26 金 兵庫の郷土料理・兵庫の食材 「たこめし」「黒豆」「ゆずゼリー」



郷土料理は、各地域の産物を活用した料理として作られ、歴史や文化や食生活とともに受けつがれてきました。「たこめし」は、漁の後に手間をかけずに作る炊き込みご飯です。明石海峡の潮流に揉まれた「たこ」は身に弾力があり、歯ごたえと甘みが特長です。丹波篠山の「黒大豆」は、粒が大きく糖度も高く黒大豆の中では最高級の品質といわれています。デザートは、兵庫県で収穫した「ゆず」を使用したゼリーです。

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

1月 School Lunch News

「中学校給食アイデアメニュー」2022年度入賞

第9弾!

あったまる小松菜と油揚げのごましょうが和え

油揚げの旨味と味のしみた小松菜、しょうがが効いて体が温まる一品です。

材料(4人分)

小松菜	1束
ゆで塩	適量
油揚げ	1枚
砂糖	小さじ1
A 濃口醤油	大さじ1/2
おろししょうが	1g
白ごま	小さじ1
だし汁	60cc

作り方

- 1 だし汁をとる。
- 2 小松菜は約3センチの長さに切り、塩ゆでする。
- 3 油揚げは短冊切りにし、油抜きしておく。
- 4 鍋に、だし汁、調味料 **A** を入れ、小松菜、油揚げを入れ煮る。
- 5 最後に白ごまを入れてさっと煮る。



>>> Syokuiku-Times-1月

1年の健康や幸せを願う ～お正月の食文化・行事食～

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりであるお正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。お正月に食べるおせち料理やお雑煮は、もともと歳神様へのお供えであり、神様と同じものを共にいただくことで、その力が授かると考えられていました。

おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物を使うのが特徴です。歳神様をお迎えているときは煮炊きを慎むとともに、料理を作る人がお正月の3日間くらいは休めるようにと、冷めてもおいしく保存の利く料理が作られます。



【黒豆】

まめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らせるように。



【こんぶ巻】

「よろこぶ」の語呂合わせで縁起を担いだもの。



【田作り】

小魚を田んぼの肥料にしたことから、豊作を願って。



【エビ】

腰が曲がっている様子から、腰が曲がるまで長生きできるように。



【きんとん】

黄金に見立て、金運に恵まれるように。



【紅白なます】

お祝いの水引を表し、縁起を担いだもの。



【伊達巻】

巻物(書物)に見立て、知識や教養が身につくように。



【れんこん】

穴から向こうが見えることから、将来の見通しがきくように。

お雑煮

お雑煮は本来、元日の朝に初めてくむ「若水」を使い、歳神様へのお供えやもちを煮たもので、神様の力をいただくという意味が込められていました。地域によって大きな特色がありますが、もちについては、中部地方から東は角もち、西は丸もちを使う所が多く、香川県ではあん入りの丸もちを入れた「あんもち雑煮」が食べられています。



東京都

カツオだしに、しょうゆで味つけした汁で、焼いた角もち、鶏肉、小松菜、かまぼこなどが入る。



京都府

昆布だしに白みそで味つけした汁で、煮た丸もち、里いもなどが入る。

1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	12/1 AM	11/30	12/1 に自動予約
インターネット予約	12/20	12/19	12/20 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
(株式会社 フューチャーイン)

TEL 052-732-8948

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

検索

神戸市教育委員会事務局健康教育課