

2025年 神戸市中学校給食 4月給食カレンダー

親子給食



牛乳は毎回ついてきます

8 火

始業式

9 水

入学式

10 木

新学期のスタートは人気デザート「みかんゼリー」

みかんゼリー

豚肉のかわり揚げ
いんげんのおかかソテー
ごはん
鶏肉のしょうが汁

11 金

細く切った野菜をたくさん使った沢煮椀

鶏肉の黒糖煮
きゅうりの中華づけ
ごはん
沢煮椀

14 月

ハンバーグはドイツ発祥の料理です

スライスチーズ
煮込みハンバーグ
パン
豚肉と野菜のスープ

15 火

ひじき入りぎょうざで鉄分補給

揚げぎょうざ(3コ)
ごはん
マーボー豆腐

16 水

かぼちゃコロッケはビタミンたっぷり

かぼちゃコロッケ
鶏肉のレモンソテー
ごはん
春雨スープ

17 木

ごぼうの食物繊維で腸内環境を整えて

小松菜と揚げのみそ煮
わかさぎのカレー揚げ
ごはん
豚肉とごぼうのうま煮

18 金

煮干しのカルシウムで骨を丈夫に

ミニゼリー(アセロラ)
田作り風
ごはん
鶏肉と野菜のうま煮

21 月

日向夏は宮崎県特産の今が旬の果物

日向夏ゼリー
焼鳥風煮
ごはん
みそ汁

22 火

春の食材を集めた季節献立

花見だんご
さわらのたつた揚げ
ごはん
若竹煮

23 水

鉄分・ビタミンが豊富なほうれん草

ほうれん草のガーリック炒め
パン
クリームシチュー
いちごジャム

24 木

大豆の良質なたんぱく質で体の基礎作り

煮びたし
チキンハムカツ
ごはん
京風うま煮
ふりかけ(おかか)

25 金

大きな釜で煮込んだカレーは給食の人気メニュー

ツナキャベツ
ミートボールのから揚げ(2コ)
ごはん
ビーフカレー

28 月

よくかんで食べることを意識しましょう

カミカミビーンズ
小型パン
スパゲティミートソース

29 火

昭和の日

30 水

ハムとたっぷりの野菜を煮込んだ洋風煮物

鶏肉のこはく揚げ(3コ)
ごはん
洋風煮物
ふりかけ(わかめウェット)

入学・進級おめでとうございます。

☆給食カレンダーで食器の置き方や盛り付け方を確認しましょう。



☆次ページの SYOKUIKU TIMES には、食に関する記事が載せていますので、ご覧ください。

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

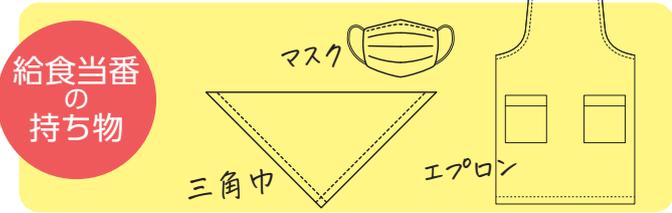
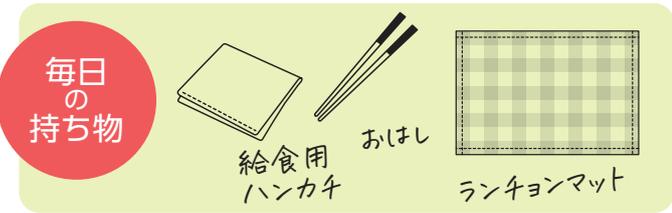


ほか
ほか

みんなで食べる 温かい給食



ごはんもおかずも温かい!
食べる量を調節できます!
パンの日もあるよ!
スープなども登場します!



忘れないように持ってきてましょう。

給食当番の身支度

髪の毛が出ないように三角巾をつけましょう。

マスクで鼻と口をおおきましょう。

石けんを使って手を洗いましょう。

エプロンをつけて、服の汚れが給食に入ったり服が汚れたりするのを防ぎましょう。

中学生の食事

～バランスのよい食事で成長期の体づくり!～

中学生は、最も成長が著しい時期です。この成長を支えるため多くの栄養素が必要となり、エネルギーやたんぱく質の必要量は生涯で最大となります。身長・体重や骨量の急速な増加には、カルシウムや鉄の摂取が特に大切です。朝食欠食、夜食や間食のとり過ぎ、過度のダイエットなどで栄養が偏らないように、食事や生活のリズムを整え、バランスのよい食事を心がけましょう。



★中学生は活動量が増加し、一生のうちでエネルギーの必要量が最大になる。

エネルギー
活動量

ごはん・パン
めん・いも類

たんぱく質
筋肉量

肉・魚・卵
大豆製品

★主に筋肉の発達に使われ、一生のうちで必要量は最大になる。適度な運動をすることで、成長を促進し、体の中で利用されやすくなる。

中学生に必要な栄養素

★身長・体重の急激な増加とともに、血液量も増加する。

鉄
**貧血予防・
筋肉の発達**

海藻類・
緑黄色野菜・
肉類・卵

カルシウム
**骨の成長・
強化**

牛乳・乳製品
小魚
緑黄色野菜
海藻類

★骨の成長、骨量の増加速度が最大になる。将来のため、今からコツコツと貯めておくことが大切。