

2024年 神戸市中学校給食 5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

今月の「PICK UP」メニュー

2 木 かしわもち



5月5日(日)は子供の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のほりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。端午の節句に食べる「かしわもち」は、かしわの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。かしわはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。

1 水 「焼鳥風煮」には鉄分と
ビタミンAが豊富なレバー

アジの照り焼き

- キャベツと豚肉のソテー
- 焼鳥風煮
- 牛肉とごぼうのきんぴら

2 木 春を味わう食材
「たけのこ」と「わかめ」

牛肉とブロッコリーの ごまだれ炒め

- 若竹煮
- もやしのカレー風味あえ
- かしわもち



3 金

憲法記念日

6 月

振替休日

7 火 トマトの赤いリコピンで
肌も元気に

鶏肉とコーンの トマト煮

- ジャーマンポテト
- タラのから揚げ
- おかかふりかけ



8 水 きざみ昆布の食感が
ポイントのアイデアメニュー

豚肉と厚あげ ポン酢との出会い

- ひじき入り揚げぎょうざ
- ほうれん草の煮びたし



9 木 むきエビのすり身が
つまったエビカツ

ハッシュドビーフ

- エビカツ
- きゅうりと大根の
ツナあえ
- ブロッコリーの
スープ煮



10 金 「回鍋肉(ホイコーロー)」は
野菜たっぷり中国料理

ホイコーロー

- 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)

13 月 大豆は「畑の肉」というほど
たんぱく質が豊富

大和煮

- 竹輪のいそべ揚げ
- チンゲン菜とベーコンの
ソテー

14 火 コチジャンの甘辛さが
特徴の韓国風唐揚げ

タッカンジョン

- きゅうりのおかかあえ
- チャブチエ
- ほうれん草と
切り干し大根のナムル

15 水 カルシウムと鉄分が豊富な
ひじきで成長をサポート

カレー肉じゃが

- なすと鶏肉のさっぱり炒め
- ひじきと油揚げの煮物
- アセロラゼリー



16 木 ご飯にのせて牛丼としても
楽しめる牛肉のうま煮

牛肉のうま煮

- ワカサギのから揚げ
- パプリカのマリネ

17 金 アスパラは疲労回復に
役立つ春野菜

マスのから揚げ

- アスパラのソテー
- マーボー豆腐
- キャベツとツナのソテー

20 月 神戸産人参を使った
「にんじんコロック」

ビーフカレー

- にんじんコロック
- 小松菜とたくあんの
おかか炒め
- キャベツの甘酢あえ



21 火 ビーフンは
「米粉」が原料

ビーフン炒め

- がんもどきとひじきの
煮物
- かぼちゃのふくめ煮
- えごまふりかけ



22 水 白ねぎとしょうがの
香りで食欲アップ

鶏肉の照り煮

- いんげんのおかかソテー
- 牛肉とマカロニの
トマト煮
- きゅうりの中華づけ

23 木 春が旬の「初鯉」と
初秋が旬の「戻り鯉」

カツオのフライ (ウスターソース)

- カリフラワーと
ベーコンのソテー
- 牛肉とアスパラの
オイスター炒め
- ひじきとコーンの煮物

24 金 黒糖はサトウキビの
栄養をそのまま凝縮

肉だんごと野菜の 黒糖煮

- ちりめんキャベツ
- いんげんと竹輪のあえ物

27 月 温かいトマトソースをハンバーグと
パンネソテーにかけて

ハンバーグの トマトソースかけ

- パンネソテー
- 大根ときゅうりの
レモン風味あえ
- ほうれん草のガーリック
炒め



28 火 食物繊維が豊富な
くきわかめ

豚肉のなんばんづけ

- じゃがいものうま煮
- くきわかめの煮物
- 洋なしミニゼリー



29 水 サワラに含まれる
ビタミンDで骨を丈夫に

サワラのたつた揚げ

- キャベツのゆかりあえ
- チンゲン菜としめじの
ソテー
- 五目豆

30 木 小松菜は鉄分・カルシウム・
ビタミンが豊富で栄養満点

鶏肉のピリ辛煮

- マカロニサラダ
(ノンエッグドレッシング)
- 小松菜とさつま揚げの
煮びたし

31 金 牛肉のヘム鉄で
貧血予防

牛肉とじゃがいもの 炒め煮

- チンゲン菜の中華炒め
- 厚揚げの甘煮

5月 School Lunch News

「中学校給食アイデアメニュー」2023年度入賞

第3弾!

豚肉と厚あげ、ポン酢との出会い

豚肉とこんぶで栄養満点! さらに、調味料に酢を使用することであっさり味に仕上げました。

材料(4人分)

豚肉スライス(もも)	240g
厚あげ	120g
にんじん	100g
青ねぎ	20g
たまねぎ	120g
きざみこんぶ	12g
なたね油	適量
砂糖	小さじ2
濃口醤油	大さじ1
酢	大さじ1
みりん	小さじ1
塩	適量
こしょう	適量
水	40ml
水溶き片栗粉	適量

作り方

- 豚肉は3センチ幅に切る。厚あげは食べやすい大きさに切り、ゆでて油抜きする。
- にんじんは、約3ミリ × 1センチ × 3センチの短冊切りにする。青ねぎは、約1センチの小口切りにする。たまねぎは、約1センチ × 5センチのくし切りにする。
- こんぶはさっと洗う。
- フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、塩・こしょうをする。さらに、にんじん・たまねぎを炒め、水・調味料・厚あげ・こんぶを入れて煮る。
- 煮えたら、青ねぎを加える。
- 最後に、水溶き片栗粉を入れ、煮る。

≫Syokuiku-Times 5月

中学校給食の献立

中学校給食から「神戸の特色ある食の発信」ができるように、神戸・兵庫育ちの食材をふんだんに使って、行事献立・季節献立・郷土料理・外国の料理など特色のある献立をとり入れていきます。

文部科学省の基準に基づき、**栄養バランスのよい献立**作りをしていきます。

行事献立・季節料理・郷土料理・外国の料理など、**特色ある献立**を通じて食文化を継承していきます。

神戸市産の米や野菜・こうべ旬菜など地場産物を使用した献立を充実し、**地産地消**をすすめます。

多様な食材、成長期に必要な栄養素を含む大豆や大豆製品・海藻・小魚・野菜などを積極的に使用します。



適切な温度管理のもと、配膳します。アレルギーを考慮して、同じたんぱく質を含む副食が重ならないよう、献立を作成しています。

給食をおいしく、楽しくするための工夫をしています!

- ★安全・安心な食材を使用し、煮物や汁物にはいわし節やむろあじ節からとった天然のだし汁を使っています。
- ★素材の味を生かした味付けにして、甘味・辛味・酸味などの味や調理方法に変化をもたせた料理の組み合わせにしています。
- ★小学校の人気メニューや中学生アイデアメニュー・新メニュー・季節ごとの旬のメニュー・神戸育ちの食材を使ったメニュー・神戸発祥のメニュー・兵庫県の郷土料理など、特色のあるメニューをとり入れています。
- ★温かく食べてもらえるように、添加物を抑えた神戸市の給食のために開発した特製レトルト(ベジタブルカレー・ビーフカレー・ハッシュドビーフ・クリームシチュー・デミグラスソース・トマトソース)をとり入れています。
- ★寒い時期には温かい汁物を提供します。
- ★毎月、季節や行事を味わえるデザートを提供します。

学校給食の牛乳をストローレスパックに変更します!



学校給食用牛乳は、これまで使い捨てプラスチックストローを使用していましたが、令和6年4月から牛乳提供事業者によるSDGsの取組として、ストローを使わずに牛乳を飲むことができる「ストローレスパック」に順次変更します。*ストローが必要な生徒には、引き続きストローを提供します。

5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	4/10 AM	4/9	4/10 に自動予約
インターネット予約	4/20	4/18	4/20 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