

2025年 7月給食カレンダー

神戸市中学校給食



ご飯と牛乳が毎回ついてます
お箸やスプーンを持てきましょう



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 火 だしのうま味がしみ込んだ
具だくさんの鶏肉のうま煮

鶏肉のうま煮

- 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

2 水 沖縄県特産のシークワサーは
ビタミンCがたっぷり

サワラの 香味焼き

- ほうれん草のソテー
- 豚肉とブロッコリーの
カレー炒め
- 肉豆腐
- シークワサーゼリー

3 木 キャベツには胃を
保護するビタミンU

豚肉の なんばんづけ

- 親子煮
- キャベツのじゃこソテー

4 金 大豆の良質なたんぱく質で
体の基礎作り

鶏肉のから揚げ

- きゅうりのおかかあえ
- ツナポテト
- 五目豆

7 月 免疫力を高める
ブロッコリー

牛肉とブロッコリーの ごまだれ炒め

- じゃがいものうま煮
- キャベツと豚肉のソテー

8 火 ニラは疲れた体を
元気にするスタミナ野菜

ハンバーグの トマトソースかけ

- 豚ニラ炒め
- かぼちゃのスープ煮

9 水 なすに含まれるナスニンで
目の疲れを回復

サケの塩焼き

- 小松菜とたくあんの炒め物
- 焼鳥風煮
- マーボーなす

10 木 ひじきは成長期に必要な
カルシウムがたっぷり

豚肉とじゃがいもの 炒め煮

- 彩りひじき
- ほうれん草のおひたし
- ももゼリー

11 金 腸内環境を整える
ごぼうの食物繊維

鶏肉とコーンの トマト煮

- 五色きんぴら
- キャベツのカレー風味
- ごまわかめふりかけ

14 月 ビタミン豊富な
夏野菜のかぼちゃ

大和煮

- かぼちゃと鶏だんごのうま煮
- キャベツの甘酢あえ

15 火 兵庫県産トマトとバジルを
使ったラタトゥイユ

マスのから揚げ

- カリフラワーのカレーマリネ
- ラタトゥイユ
- きゅうりのピリ辛炒め

16 水 コチジャンが味の決め手の
アイデアメニュー

野菜たっぷり! ヤンニョムポーク

- 竹輪のいそべ揚げ
- 厚揚げの甘煮

中学生の
アイデアメニュー 優秀賞

17 木 夏が旬のえだまめは
たんぱく質・ビタミンが豊富

ベジタブルカレー

- ポークコロケ
- きゅうりと大根のおかかあえ
- えだまめ

18 金 うま味たっぷり
今が旬のアジ

アジのフライ

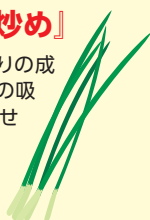
- ほうれん草のガーリック炒め
- 豚肉とマカロニのトマト煮
- キャベツとツナのソテー
- のりふりかけ

※献立は、事情により一部
変更する場合があります。

ピックアップ 今月のPICK UPメニュー

7/8(火) 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は疲れた体を回復させる働きがあるため、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。



7/15(火) 地産地消『ラタトゥイユ』

ラタトゥイユには、兵庫県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。地域でとれたものを食べることは地場産業の活性化や食品ロスの削減にもつながります。



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	6/2AM	6/1	6/2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

野菜たっぷり！ヤンニョムポーク

ケチャップを入れることで辛いものが苦手な人にも食べやすくしています。

材料 (4人分)

- 豚肉もも薄切り……………240g
- にんじん……………100g
- たまねぎ……………180g
- ピーマン……………80g
- なたね油……………小さじ1/2
- 料理酒……………小さじ2
- 塩……………少々
- こしょう……………少々



- A
- コチジャン……………小さじ2/3
 - ケチャップ……………大さじ2
 - 濃口醤油……………大さじ1/2
 - みりん……………大さじ1
 - 砂糖……………小さじ1
 - おろしにんにく……………小さじ1/4

中学校給食
アイデアメニュー

2024年度
入賞
第4弾

作り方

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 2 にんじんは約5ミリ×4センチのせん切り、ピーマンはせん切り、たまねぎは約1センチのくし形に切る。
- 3 Aの調味料を合わせておく。
- 4 油を熱し、豚肉を炒め、塩・こしょうをし、料理酒をふり入れる。さらににんじん、たまねぎ、ピーマンを入れて炒める。
- 5 Aの調味料を入れて味をととのえる。

Recipe

SYOKUIKU TIMES 7月

夏を元気に過ごすためのポイント！

夏の空がまぶしく感じられる季節になりました。暑い日が続くと、食欲がない、体がだるい、やる気が出ない…などといった体調不良が起こりやすく、“夏バテ”と呼ばれます。

また、“熱中症”になりやすい時期でもあり、注意が必要です。

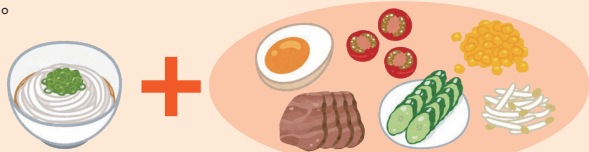
「食事」と「水分補給」2つの食生活のポイントを意識して、夏を元気に過ごしましょう。

夏バテや熱中症を防ぐ食生活

「食事」のポイント

「量より質」1日3回バランスよく食べよう

そうめんやうどんなどの「めん類」を食べる時は、肉や卵、野菜などを加えると、たんぱく質やビタミン類もいっしょにとれて、バランスがよくなります。また、豚肉などに多く含まれるビタミンB₁は糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復につながり夏バテ予防に役立ちます。



「水分補給」のポイント

のどが渇いたと思う前に“こまめに”水分補給しよう

普段の水分補給には水や麦茶が、多量に汗をかく時には、汗で失われるミネラルの補給をするためにスポーツドリンクが適しています。

飲み物からだけでなく食事からも補給することが大切です。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んでいます。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。



冷たいもののとり過ぎに注意！

暑いと、ついつい手が伸びますが、胃腸が冷えると消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとみましょう。



～スポーツドリンクは手作りできます～

材料

- 水……………1L
 - 食塩……………1～2g
 - 砂糖……………40～80g
- (好みてレモン汁少々)

飲料の濃度は
食塩0.1～0.2%
砂糖4～8%

