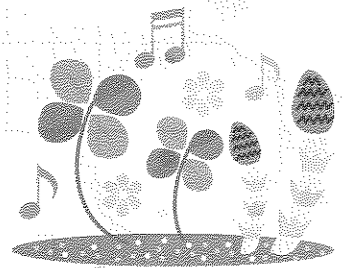


2021年4月 給食カレンダー

中学生の成長に必要な
栄養バランスを考えたメニューです

月 Monday



火 Tuesday

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

ご飯と牛乳が
毎回ついています

お箸やスプーンを
持ってきてましょう

水 Wednesday

木 Thursday

金 Friday

12 みそ味のたれが豚肉に からまってごはんにぴったり!

豚肉のかわり揚げ

- カリフラワーのカレー風味
- 厚揚げとチンゲン菜の炒め煮
- きゅうりのおかかあえ
- 洋なしミニゼリー

13 【入学・進級 お祝い献立】

エビ・イカミックスフライ

- ジャーマンポテト
- 小松菜ともやしのオイスター炒め
- いちごゼリー

14 吸収のよいヘム鉄で 貧血予防

牛肉と野菜のカレー炒め

- ワカサギの甘酢づけ
- ちりめんキャベツ

15 骨を強くする カルシウムが豊富な野菜

鶏肉のさっぱり煮

- カリフラワーのソテー
- 竹輪のいそべ揚げ
- チンゲン菜とツナの炒め物

16 春の季節献立

サワラの香味焼き

- アスパラの梅おかかあえ
- 肉じゃが
- たけのこごはん
- 花見だんご

19 ビタミン含有量は 野菜の中でトップクラス

鶏肉のマスタード焼き

- ブロッコリーのガーリック炒め
- 揚げじゃがいものごまあえ
- 牛肉とごぼうのきんぴら
- のりふりかけ

20 ケチャップ味が人気 ポークチャップ

ポークチャップ

- ほうれん草のソテー
- 豆腐のごま風味あえ(ごまドレッシング)
- ひじきとツナの煮物

22 温かいレトルト メニュー

ハンバーグの デミグラスソースかけ

- スパゲティソテー
- 五色きんぴら
- かぼちゃのスープ煮

22 フルーツ杏仁風プリンは 卵・牛乳を使っていません

プルコギ

- 揚げポークぎょうざ
- もやしのナムル
- フルーツ杏仁風プリン

23 白身魚と大根おろしの ソースがぴったり

タラのみぞれソース

- ほうれん草のおひたし
- ひじき豆腐
- チンゲン菜とさつま揚げの煮ひたし
- ミルク(ココア)

26 温かいレトルト メニュー

ベジタブルカレー

- ミニポークミンチカツ
- きゅうりと大根のツナあえ
- ブロッコリーとイカの炒め物

27 食欲アップ! 甘酸っぱいたれとタルタルソース

チキンなんぼん (タルタルソース)

- ポイルキャベツ
- 小松菜とわかめの炒め物
- 五目豆

28 卵は、アミノ酸バランスの よいたんぱく源

牛肉とじゃがいもの炒め煮

- 他人とじ
- ブロッコリーのごま酢あえりゆかり
- ゆかりふりかけ

29 昭和の日

30 ごまのビタミンEには 抗酸化作用

豚肉とキャベツの中華炒め

- かぼちゃのコロッケ
- 厚揚げの甘煮

今月の献立

『入学・進級お祝い献立』

13日(火) **・エビ・イカミックスフライ**
・ジャーマンポテト
・小松菜ともやしのオイスター炒め
・いちごゼリー

4月13日(火)は入学・進級をお祝いする献立です。「エビフライ」と「イカリングフライ」をコンビにして「エビ・イカミックスフライ」に、小学校の人気メニュー「ジャーマンポテト」と「小松菜ともやしのオイスター炒め」を組み合わせました。じゃがいもからビタミンC、小松菜からはカルシウム・ビタミンCをとることができます。デザートは「いちごゼリー」がついています。

『春の季節献立』～春の食材を味わう～

16日(金) **・サワラの香味焼き**
・アスパラの梅おかかあえ **・肉じゃが**
・たけのこごはん **・花見だんご**

4月16日(金)は春に美味しい食材や春の行事食を組み合わせた献立です。香味焼きのサワラは漢字で「鱈」と書くように、春が旬の魚です。たけのこを使った「たけのこごはん」をとり入れています。デザートには、花見の季節に食べるピンク・白・緑の鮮やかな三色の花見だんごがついています。

★給食費のお支払いについて

- 給食の予約は、給食を食べる月の前月に1か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。
- 献立は、事情により一部変更する場合があります。

4月の各種しめきり	お支払いのしめきり		予約しめきり
	クレジット払	コンビニ払	
給食自動予約プラン	3/10AM	3/9	3/10に自動予約
インターネット予約	3/20	3/18	3/20までに手続き

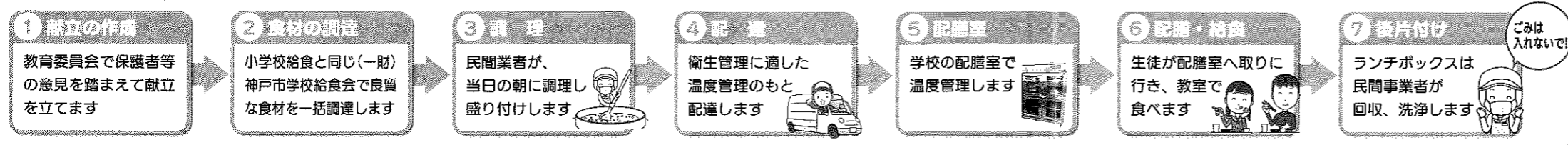
★給食自動予約プランの受付スケジュール

登録・中止の申請が専用サイトでできるようになり、便利になっています。

- 3/9までにインターネットで申請 → 令和3年4月からスタート
- 4/9までにインターネットで申請 → 令和3年5月からスタート

給食の流れ

安全・安心で良質な給食を提供します



★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 栗友)

TEL: 0594-86-7771

受付時間 9時～17時 土日祝・年末年始を除く

★献立などについてはホームページをご覧ください。

神戸市中学校給食

神戸市教育委員会健康教育課

インターネット予約はこちらから



日曜日	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
	12月	豚肉のかわり揚げ	豚肉角切・こいくちしょうゆ・料理酒・かたくり粉・なたね油・合わせみそ・砂糖・みりん			●				
		カリフラワーのカレー風味	カリフラワー・カレー粉							
		厚揚げとチンゲン菜の炒め煮	生揚げ(小)・チンゲン菜・しめじ・なたね油・トウバンジャン・料理酒・砂糖・こいくちしょうゆ・酢			●				
		きゅうりのおかかあえ	きゅうり・えのきたけ・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・かつお節			●				
		洋なしミニゼリー	洋梨ゼリー							
	13火	エビ・イカミックスフライ	エビフライ・なたね油・いかリングフライ・なたね油	●		●			●	
		ジャーマンポテト	カットベーコン・じゃがいも(角小)・玉ねぎ・パセリ・なたね油・塩・こしょう							
		小松菜ともやしのオイスター炒め	小松菜・だいずもやし・竹輪(きざみ)・なたね油・塩・こしょう・オイスターソース							
		いちごゼリー	いちごゼリー							
	14水	牛肉と野菜のカレー炒め	牛肉スライス・料理酒・こいくちしょうゆ・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・ホールトマト・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・塩・カレー粉・かたくり粉			●				
		ワカサギの甘酢づけ	ワカサギ・米粉・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・酢			●				
		ちりめんキャベツ	シラス干し・キャベツ・きざみたくあん・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・みりん			●			●	●
	15木	鶏肉のさっぱり煮	鶏肉皮付・玉ねぎ・おろししょうが・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・料理酒			●				
		カリフラワーのソテー	ポークハム・カリフラワー・なたね油・塩・こしょう			●				
		竹輪のいそべ揚げ	竹輪(1/4カット)・小麦粉・あおさ・なたね油			●				
		チンゲン菜とツナの炒め物	マグロ野菜スープ煮・チンゲン菜・にんじん・白ごま・ごま油・こいくちしょうゆ・みりん			●				
	16金	サワラの香味焼き	サワラ・なたね油・こいくちしょうゆ・砂糖・料理酒・おろししょうが・ガーリック			●				
		アスパラの梅おかかあえ	アスパラガス・うめペースト・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・かつお節			●				
		肉じゃが	牛肉スライス・じゃがいも(角小)・にんじん・玉ねぎ・さやいんげん・糸こんにゃく・なたね油・料理酒・砂糖・こいくちしょうゆ・塩・削り節(だし用)			●				
		たけのこごはん	たけのこ水煮(短冊)・鶏肉皮引・料理酒・きざみ油揚げ・にんじん・砂糖・こいくちしょうゆ・削り節(だし用)			●				
		花見だんご	三色だんご							
	19月	鶏肉のマスタード焼き	鶏肉皮引・塩・こしょう・米粉・なたね油・玉ねぎ・なたね油・粒マスタード・こいくちしょうゆ・料理酒・みりん			●				
		ブロッコリーのガーリック炒め	ブロッコリー・ポークハム・ガーリック・なたね油・塩			●				
		揚げじゃがいものごまあえ	じゃがいも(スティック)・なたね油・白ごま・砂糖・こいくちしょうゆ			●				
		牛肉とごぼうのきんぴら	牛肉糸切・ごぼう(せん切り)・さやいんげん・つきこんにゃく・なたね油・料理酒・砂糖・こいくちしょうゆ			●				
		のりふりかけ	ふりかけ(のり)							
	20火	ポークチャップ	豚肉カット(もも)・玉ねぎ・なたね油・砂糖・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン・塩・こしょう・かたくり粉			●				
		ほうれん草のソテー	ほうれん草・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		豆腐のごま風味あえ	豆腐・竹輪(きざみ)・きゅうり・ホールコーン・白ごま・ごまドレッシング			●				
		ひじきとツナの煮物	ひじき・マグロ油漬・さやいんげん・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節(だし用)			●				
	21水	ハンバーグのデミグラスソースかけ	豆腐入りチキンハンバーグ・なたね油・デミグラスソース			●				
		スパゲティソテー	スパゲティ(ハーフカット)・なたね油			●				
		五色きんぴら	豚肉糸切・ごぼう(せん切り)・にんじん・さやいんげん・つきこんにゃく・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒			●				
		かぼちゃのスープ煮	かぼちゃ・塩・こしょう・ポークフィヨン							
	22木	ブルコギ	牛肉スライス・にんじん・パプリカ(黄スライス)・玉ねぎ・おろしにんにく・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・コチジャン・一味とうがらし・かたくり粉			●				
		揚げポークぎょうざ	ぎょうざ・なたね油			●				
		もやしのナムル	だいずもやし・きゅうり・チキンハム・白ごま・なたね油・ごま油・こいくちしょうゆ			●				
		フルーツ杏仁風プリン	フルーツ杏仁風プリン							
	23金	タラのみぞれソース	スケツウダラ・塩・こしょう・かたくり粉・小麦粉・なたね油・大根おろし・砂糖・こいくちしょうゆ・みりん・かたくり粉			●				
		ほうれん草のおひたし	ほうれん草・こいくちしょうゆ・削り節(だし用)			●				
		ひじき豆腐	豆腐・ひじき・豚肉スライス・ホールコーン・にんじん・つきこんにゃく・なたね油・料理酒・砂糖・こいくちしょうゆ・削り節(だし用)			●				
		チンゲン菜とさつま揚げの煮ひたし	チンゲン菜・さつま揚げスライス・砂糖・こいくちしょうゆ・削り節(だし用)			●				
		ミルク(ココア)	ミルク(ココア)							

日曜日	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
	26月	ベジタブルカレー	ベジタブルカレー							
		ミニポークミンチカツ	ポークミンチカツ(30g)・なたね油			●				
		きゅうりと大根のツナあえ	きゅうり・大根・にんじん・マグロ油漬・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		ブロッコリーとイカの炒め物	イカ・ブロッコリー・なたね油・チキンブイヨン・うすくちしょうゆ・料理酒・塩・ガーリック・かたくり粉			●				
	27火	チキンなんばん	鶏肉皮付・おろししょうが・こいくちしょうゆ・料理酒・かたくり粉・米粉・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・タルタルソース	●		●				
		ボイルキャベツ	キャベツ・ゆで塩							
		小松菜とわかめの炒め物	小松菜・にんじん・ホールコーン・わかめ・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		五目豆	水煮大豆・豚肉糸切・きざみ油揚げ・にんじん・つきこんにゃく・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節(だし用)			●				
	28水	牛肉とじゃがいもの炒め煮	牛肉スライス・じゃがいも・なたね油・にんじん・さやいんげん・つきこんにゃく・おろししょうが・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒			●				
		他人とじ	豚肉スライス・豆腐・液卵・にんじん・玉ねぎ・青ねぎ・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節(だし用)・かたくり粉	●		●				
		ブロッコリーのごま酢あえ	ブロッコリー・白ごま・砂糖・酢・塩							
		ゆかりふりかけ	ふりかけ(ゆかり)							
	30金	豚肉とキャベツの中華炒め	豚肉スライス・キャベツ・にんじん・たけのこ水煮(短冊)・干しいたけ・ホールコーン・白ごま・なたね油・ごま油・ポークフィヨン・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・料理酒・塩・かたくり粉			●				
		かぼちゃのコロッケ	かぼちゃコロッケ・なたね油			●				
		厚揚げの甘煮	生揚げ(大)・グリーンピース・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節(だし用)・かたくり粉			●				

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
月平均	846 kcal	32.7 g	345mg	113 mg	3.3 mg	267 μgRAE	0.51 mg	0.58 mg	33 mg	4.3 g	2.3 g

Syokuiku Times

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。

中学生に必要な栄養素

★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**になる時期。

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。適度な運動をすると、成長を促進し、体の中で利用されやすくなる。

★身長・体重の急激な増加とともに、**血液量も増加**する。

貧血予防・筋肉の発達 鉄

- 海藻類
- 緑黄色野菜
- 肉類
- 卵

骨の成長・強化 カルシウム

- 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時期。将来のため、今からコツコツと貯めておくことが大切。

・ごはん(約220g・358kcal)と牛乳(200ml・138kcal)が毎回ついています。
 ・食材の表記において下味等、調理工程順の使用を表すため、1つの料理に同一の食材が複数回表記される場合があります。
 ・特定原材料7品目が使用されていたり、加工食品の原材料として使用されていたりする場合は、『●』を表示しています。
 ・調理場では別の調理等も行っており、コンタミネーション(微量混入)の可能性がります。
 ・上記以外の特定原材料に準ずるもの21品目や、加工食品の製造過程で、同一生産ラインで使用されているアレルギー原材料食品については、神戸市中学校給食のホームページをご確認ください。 [神戸市中学校給食](#) [検索](#)