

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

水 Wednesday

木 Thursday

金 Friday

★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。

5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	4/10 AM	4/9	4/10に自動予約
インターネット予約	4/20	4/19	4/20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ので、とても便利です。
また、申請状況も画面で確認できます。
- 4/9までにインターネットで申請
→令和2年5月からスタート
 - 5/9までにインターネットで申請
→令和2年6月からスタート

- 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ましょう

食べたいな!こんな給食

2019年度 入賞メニュー第3弾!

「中学生のアイデアメニューレシピ」(4人分)

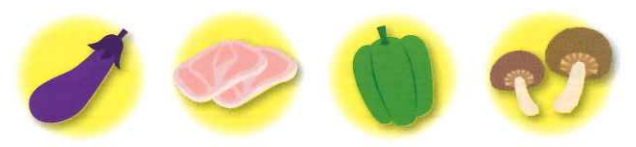


～肉・野菜・きのこがバランスよくとれる～

- なす 160g
- 豚肉(ももスライス) 80g
- ピーマン 60g
- 干しいたけ 2g
- おろししょうが 1.2g
- サラダ油 適量
- 砂糖 小さじ1
- 濃口醤油 大さじ1
- みりん 小さじ1
- 塩 少々

作り方

- 豚肉は食べやすい大きさに切る。なすは、厚さ約1cmのいちょう切りにする。ピーマンは短冊切りにする。干しいたけは戻して千切りにする。
- 油を熱し、おろししょうが・豚肉を炒め料理酒を振り入れる。
- さらに、しいたけ・なすを炒める。
- 最後にピーマンを加えて炒め、調味料で味をととのえる。



4 みどりの日

5 こどもの日

6 振替休日

7 牛肉の鉄分とビタミンB12で貧血予防
牛肉と野菜のカレー炒め

- ジャーマンポテト
- ひじきとツナの煮物

8 ごぼうの食物繊維でお腹すっきり
マスのから揚げ

- もやしのソテー
- 牛肉の卵とじ
- きんぴらごぼう
- 洋なしミニゼリー

11 大豆には良質なたんぱく質がいっぱい
大和煮

- チンゲン菜とツナの炒め物
- ハタハタの甘酢づけ
- こまひじきふりかけ

12 コールスローは、キャベツを細かく刻んで作るサラダのこと
ハンバーグのトマトソースかけ

- (トマトソース)
- スパゲティソテー
- コールスローサラダ(コールスロードレッシング)
- スロココリーのスープ煮

13 焼鳥風煮には、鉄分たっぷりのレバーが入っています
焼鳥風煮

- カリフラワーのカレー風味
- かぼちゃのコロッケ
- きゅうりのピリから炒め

14 春の季節献立
サワラの照り焼き

- ほうれん草のソテー
- 若竹煮
- ちりめんキャベツ
- アセロラゼリー

15 新メニュー「クリームシチュー」の登場です
クリームシチュー

- ポイルスロココリー
- ロシアンサラダ(アイランドドレッシング)
- タラのからあげ

18 干し大根には皮膚を強くする「ビタミンC」がたっぷり
ポークチャップ

- ごぼうサラダ(ごまドレッシング)
- 切り干し大根の洋風煮

19 フルーツ杏仁風プリンには卵・牛乳を使っていません
エビカツ

- 牛肉とごぼうのきんぴら
- パプリカのマリネ
- 小松菜とたくあんの炒め物
- フルーツ杏仁風プリン

20 アジは5～7月が旬の魚です
アジのフライ

- いんげんのごまあえ
- 炒り豆腐
- かぼちゃとベーコンのスープ煮
- えごまふりかけ

21 「キャベツ」のビタミンCで美肌効果
豚肉のなんばんづけ

- じゃがいものうま煮
- キャベツのじゃこソテー

22 中学生のアイデアメニュー 優秀賞
平つくねのお好み焼き風(ウスターソース)

- ポイルカリフラワー
- なすと豚肉の甘辛いため
- ツナポテト

25 イカのタウリンは肝臓の動きを助けます
イカリングのフライ

- キャベツと豚肉のソテー
- 厚揚げと小松菜のみそ煮
- カレー肉そぼろ

26 洋食の定番! 特製ハッシュドビーフ
ハッシュドビーフ

- チキンコロッケ
- ほうれん草のガーリック炒め
- カリフラワーのマリネ
- 豆乳ミニゼリー

27 オリンピック・パラリンピック 献立(日本)
サケのつけ焼き

- 紅白なます
- オリンピックサラダ(和風ドレッシング)
- 里いものそぼろあんかけ

28 黒糖には「ミネラル」がたくさん含まれています
鶏肉の黒糖煮

- 小松菜とわかめの炒め物
- いり大豆とするめの煮物

29 ホキは、DHAを多く含んでいます
ホキの野菜あんかけ

- キャベツとコーンのソテー
- がんもどきとひじきの煮物
- こんぶ豆
- おかかふりかけ

★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 菜友)
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 検索

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