

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

「汁物の日」区ごとに
提供日がちがいます！

- 21日(火) 東灘区・北区・垂水区・西区
- 22日(水) 灘区・長田区
- 23日(木) 中央区・兵庫区
- 24日(金) 須磨区

火 Tuesday

7 **3学期始業式**

水 Wednesday

8 **【正月料理】**
アカウオのから揚げ
● 紅白なます
● ちくぜん煮
● さつまいもと栗の甘煮

木 Thursday

9 **ハンバーグのおいしさを引き立てる特製ソース**
ハンバーグのトマトソースかけ
● ペンネソテー
● 小松菜のガーリック炒め
● きゅうりともやしのごまあえ

金 Friday

10 **良質のたんぱく質で体の基礎づくり**
エビカツ
● キャベツと豚肉のソテー
● 炒り豆腐
● 白菜の煮びたし

13 **成人の日**

14 「パプリカ」にはビタミンA・C・Eが含まれています
肉だんごと野菜の黒糖煮
● チンゲン菜とツナの炒め物
● ケースイリチー

15 「大豆」には良質なたんぱく質がたっぷり！
ポークビーンズ
● ワカサギのから揚げ
● 切り干し大根のうま煮

16 **サクサクの衣がおいしい**
サケのフライ
● キャベツとコーンのソテー
● がんもどきとひじきの煮物
● こんにやくの甘から煮

17 「マスタード」は、からし菜から作られます
鶏肉のマスタード焼き
● カリフラワーの天ぷら
● 小松菜とたくあんのおかか炒め
● 五目豆

20 **ほかほか温かい特製カレー**
ベジタブルカレー
● イカミンチカツ
● パプリカのマリネ
● かぼちゃのスープ煮

21 **ほっこりおいしい冬野菜「大根」**
ミニポークミンチカツ
● ポイルスロココリー
● 大根のみそ煮
● こんにやくとにんじんのたらこ炒め
● 春雨スープ
【東灘区・北区・垂水区・西区】

22 **しょうが醤油の味がおいしいから揚げ**
鶏肉のから揚げ
● キャベツのカレー風味
● 豚肉とマカロニのトマト煮
● ひじきと油揚げの煮物
● 春雨スープ【灘区・長田区】

23 **コロッケには兵庫県産小松菜使用**
豚肉のみそ野菜炒め
● 小松菜コロッケ
● くきわかめの煮物
● 春雨スープ【中央区・兵庫区】

24 **1月24日～30日は全国学校給食週間です**
サワラのたつた揚げ
● いんげんのおかかあえ
● ほうれん草とウインナーのソテー
● きんぴら大根
● 春雨スープ【須磨区】

27 「マカロニサラダ」のドレッシングは卵不使用です
鶏肉のピリから煮
● 揚げポークウインナー
● マカロニサラダ(ノンエッグドレッシング)
● ツナポテト

28 **兵庫県の郷土料理**
タラの甘酢あんかけ
● たこめし
● 黒豆
● ゆずゼリー
ご飯にかけて食べよう

29 「八宝菜」はえび・いかも入って具だくさん
揚げ春巻 揚げポークしゅうまい
● 八宝菜
● きゅうりの中華づけ

30 **卵と鶏肉、親子が揃った「親子煮」**
豚肉のなんばんづけ
● 親子煮
● 白菜のさっぱり煮
● さけふりかけ

31 **兵庫県産「ハタハタ」**
牛肉とじゃがいものみそ煮
● もやしのナムル
● ハタハタの甘酢づけ

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

「みんなの大給食展 - 神戸を育てた70年 -」開催のお知らせ
神戸市が完全給食を開始した1950年から70年目となる2020年に、これを記念したイベントを行います。
開催日時 2020年1月25日(土)11:00~17:00 / 26日(日)11:00~15:00
開催場所 神戸ハーバーランドスペースシアター
内容 ①中学校給食試食体験 ②学校給食レシピ本のお披露目・販売 ③学校給食70年のあゆみ展示 ④食育体験ブース等
※基本的には無料・予約不要。
①中学校給食試食体験のみ申込みが必要(有料)。

中学校給食試食体験ご参加お申込みについて
時間 25日・26日とも
<1回目>11:15~12:15 <2回目>13:00~14:00
参加定員 各回100名、計400名 (応募多数の場合は抽選)
参加費 お一人様300円(税込) (当選通知後事前振込みとなります)
献立 鶏肉と野菜の甘酢あんかけ、たまねぎの煮びたし、くきわかめの煮物、ごはん、牛乳 (アレルギー…小麦、えび、かに)
応募方法 ①イベント特設HPの応募フォーム <https://www.kobekyushokuten.com>より必須項目を入力の上、ご応募ください。
②FAX、はがき
「みんなの大給食展 中学校給食試食体験 参加希望」と明記の上、名前、郵便番号、住所、電話・FAX番号、第1希望日時、第2希望日時、参加人数(うち給食を召し上げる人数 大人〇名、中学生以下のお子様〇名)、参加費を記入し、下記事務局あてにお送りください。
応募〆切 2019年12月16日(月)必着
備考 中学生以下のお子様は保護者同伴でご参加ください。
2019年12月末頃に当落通知を発送。当落者には詳細を連絡します。

★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。

1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	12/10 AM	12/9	12/10に自動予約
インターネット予約	12/20	12/19	12/20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。

12/5までにインターネットで申請
→令和2年1月からスタート

1/5までにインターネットで申請
→令和2年2月からスタート

★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。

インターネット予約はこちらから

神戸市中学校給食 検索

神戸市教育委員会健康教育課