

# 2021年9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

- 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た

### 6 卵はアミノ酸バランスのよいたんぱく質が豊富

#### 豚肉のなんばんづけ

- 炒り豆腐
- キャベツの甘酢あえ

## 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ました

### 7 黒糖はサトウキビの栄養をそのまま凝縮

#### 肉だんと野菜の黒糖煮

- チンゲン菜とツナの炒め物
- ブロッコリーのごま酢あえ

## 水 Wednesday

1 中学生のアイデアメニュー 最優秀賞

### 野菜たっぷりホイコーロー

- じゃがいものそぼろあんかけ
- チンゲン菜のこんぶ炒め

### 8 さわやかなレモンが味の決め手です

#### サケのレモン風味焼き

- 小松菜とわかめの炒め物
- なすと豚肉の甘辛いため
- 牛肉とこんにゃくの炒り煮
- おかかふりかけ

## 木 Thursday

2 大人気 特製!ビーフカレー

### ビーフカレー

- ミニポークミンチカツ
- きゅうりと大根のツナあえ
- 小松菜のオイスター炒め

### 9 切り干し大根はうま味や栄養が凝縮

#### 豚肉のみそ野菜炒め

- 切り干し大根のカレー炒め
- カリフラワーのマリネ

## 金 Friday

3 天ぷらの衣をさくっとふんわりにする卵の効果

### 鶏肉のマスタード焼き

- カリフラワーの天ぷら
- ほうれん草のソテー
- ひじきと油揚げの煮物

### 10 イカのタウリンが肝臓を守ります

#### イカミンチカツ

- アスパラとベーコンのソテー
- 豆腐のごま風味あえ(ごまドレッシング)
- チンゲン菜としめじのソテー

### 13 神戸市特製! クリームシチュー

#### クリームシチュー

- 白身魚のフライ
- かぼちゃときゅうりのサラダ(フレンチドレッシング)
- ブロッコリーとイカの炒め物

### 14 じゃがいもはビタミンC豊富な大地のりんご

#### 豚肉とじゃがいもの炒め煮

- 小松菜とたくあんの炒め物
- こんぶ豆

### 15 オリンピック・パラリンピック 献立(アメリカ)

#### フライドチキン

- コールスローサラダ(コールスロードレッシング)
- チリコンカン

### 16 神戸でとれた「たまねぎ」を使った「たまねぎ天」

#### 牛肉とブロッコリーのごまだれ炒め

- たまねぎ天の煮びたし
- ハタハタのから揚げ
- なしゼリー

### 17 カラッとあげたアジに野菜たっぷりの甘酢あん

#### アジの野菜あんかけ

- スタミナ炒め
- 厚揚げの甘煮

### 20 敬老の日

#### 敬老の日

### 21 「平つくね」に入ってる「キャベツ」は神戸産

#### 平つくねのエビあんかけ

- 五色きんぴら
- 里いものうま煮
- 十五夜もち

### 22 くきわかめには食物繊維がたっぷり

#### 牛肉と大豆の洋風煮込み

- マカロニサラダ(ノンエッグドレッシング)
- くきわかめの煮物

### 23 秋分の日

#### 秋分の日

### 24 さっぱりとしたおろし大根のソースがおいしい

#### 和風おろしハンバーグ

- アスパラの梅おかかあえ
- ツナポテト
- 小松菜の煮びたし
- ごまひじきふりかけ

### 27 オリンピック・パラリンピック 献立(イタリア)

#### ポロニアハンター

- ペンネとキャベツのバジルソテー
- タコのカボナータ
- かぼちゃとベーコンのスープ煮

### 28 きゅうりで水分・カリウムビタミンCが補える

#### 牛肉のうま煮

- 竹輪のいそ揚げ
- きゅうりのピリから炒め

### 29 しょうゆ味のサワラでごはんがすすむ

#### サワラのたつた揚げ

- いんげんのおかかソテー
- いも煮
- ほうれん草のガーリック炒め

### 30 日本の伝統的な発酵食品「みそ」味の煮物

#### 鶏肉と夏野菜のカレー煮込み

- 厚揚げと小松菜のみそ煮
- さつまいものレモン煮

# 食べたいな! こんな給食メニュー 大募集!

募集期間 令和3年7月1日(水)~9月3日(金)

中学校給食では、中学生のみなさんのアイデアを給食にとり入れ、より楽しく、魅力ある給食にするために「こんな給食メニューがあったら食べてみたい!」と思うおかず1品料理のアイデアレシピを募集します。

募集内容は裏面をご参照ください。

# 食べたいな! こんな給食

2020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)

## 野菜たっぷりホイコーロー

~ごはんにはぴったり 野菜もたっぷり食べることができますよ~

豚肉(ももスライス)	200g	サラダ油	適量
生揚げ	80g	料理酒	小さじ1
キャベツ	160g	「みそ」	大さじ1・1/3
玉ねぎ	60g	A 砂糖	大さじ1
ピーマン	40g	濃口しょうゆ	大さじ1/2
パプリカ(赤)	40g	ゆで塩	適量

### 作り方

- 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 生揚げは一口大に切り、油抜きする。
- キャベツは大きめに切り、塩ゆでする。玉ねぎは薄切りにする。ピーマン・パプリカはせん切りにし、塩ゆでする。
- 調味料Aは合わせておく。
- 油を熱し、豚肉を炒め、料理酒をふり入れる。さらに、玉ねぎ・ピーマン・パプリカを入れて炒める。
- 野菜に火が通ったら、キャベツ・生揚げを入れ炒め、Aで味をととのえる。

★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 東友)

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



### ★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。

9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	8/10AM	8/9	8/10に自動予約
インターネット予約	8/20	8/19	8/20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。  
8/9までにインターネットで申請 → 令和3年9月からスタート  
9/9までにインターネットで申請 → 令和3年10月からスタート