

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

- 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

1 紫色の色素ナスニンが目の疲れを回復させる

サケのつけ焼き

- カリフラワーの天ぷら
- じゃがいものうま煮
- マーボーなす

2 特製ビーフカレーの登場

ビーフカレー

- ポークミンチカツ
- ほうれん草とウインナーのソテー
- えだまめ

3 豚肉には夏バテ防止のビタミンB₁がたっぷり

豚肉のかわり揚げ

- キャベツの甘酢あえ
- チンゲン菜と厚揚げのピリから炒め
- ブロッコリーとイカの炒め物
- ごまわかめふりかけ

6 キャベツ入りの平つくねにソースをかけてお好み焼き風に

平つくねのお好み焼き風

- (ウスターソース)
- カリフラワーのカレー風味
- ワカサギの甘酢づけ
- きんぴらごぼう

7 レバーを食べて鉄分補給

焼鳥風煮

- ブロッコリーのごま酢あえ
- 豚ニラ炒め
- 小松菜とたくあんの炒め物
- ももゼリー

8 大豆は「畑の肉」といわれるほどたんぱく質が豊富

大和煮

- 竹輪のゆかり揚げ
- きゅうりの中華づけ

9 神戸で収穫されたトマトを使っています

鶏肉のみぞれかけ

- いんげんのごまあえ
- ラタトゥイユ
- チンゲン菜とツナの炒め物
- アセロラミニゼリー

10 レモンのさっぱりとした味が夏にぴったり

ホキのケチャップソース

- (ケチャップソース)
- ほうれん草とコーンのソテー
- 他人とじ
- 大根のレモン風味あえ

13 沖縄料理の献立

鶏肉の黒糖煮

- 豆腐チャンプルー
- クーバイリチー
- シークワサーゼリー

14 ブロッコリーは野菜の中でもビタミン含有量トップクラス

牛肉とブロッコリーの ごまだれ炒め

- かぼちゃのコロッケ
- ひじきと油揚げの煮物

15 ハンバーグと相性抜群！特製トマトソース

ハンバーグの トマトソースかけ

- ペンネソテー
- パプリカのマリネ
- 牛肉とこんにゃくの炒り煮

16 しょうゆの下味が効いてごはんが進みます

サワラのたつた揚げ

- キャベツのゆかりあえ
- ポテトサラダ (ノンエッグドレッシング)
- 五目豆

17 カルシウムとビタミンKで骨を丈夫に

牛肉とじゃがいものみそ煮

- タラのみぞれかけ
- 切り干し大根と小松菜の煮物
- のりかつおふりかけ

20 中学生のアイデアメニュー 優秀賞

夏野菜のカレー煮込み

- フレンチサラダ (フレンチドレッシング)
- 揚げじゃがいものごまあえ

21

1 学期終業式

今月の献立

13日 地域の特色あるメニュー (沖縄)

『鶏肉の黒糖煮・豆腐チャンプルー・クーバイリチー・シークワサーゼリー』



「鶏肉の黒糖煮」は沖縄特産のさとうきびから作った黒糖を使っています。「チャンプルー」は沖縄の方言で「混ぜたもの」という意味があります。野菜や豆腐などいろいろな材料と一緒に炒め合わせる料理で、沖縄では炒めても崩れにくい豆腐を使います。「クーブ」は昆布、「イリチー」は炒め煮のことで、昆布などの材料を油で炒め、少量のだしを加え、汁気が少なくなるまで煮た料理を「クーバイリチー」といいます。長寿を喜ぶ選寿や米寿のお祝い膳に使われることがあります。デザートは沖縄特産のかんきつを使った「シークワサーゼリー」です。さわやかな酸味を楽しんでください。

★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。

| 7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 | 6/10AM | 6/9 | 6/10に自動予約 |
| インターネット予約 | 6/20 | 6/18 | 6/20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。

- 6/9 までにインターネットで申請 → 令和2年7月からスタート
- 7/9 までにインターネットで申請 → 令和2年9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。

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



食べたいな!こんな給食

2019年度 入賞メニュー第5弾!

中学生のアイデアメニューレシビ (4人分)

夏野菜のカレー煮込み

～夏にぴったり!たっぷりの夏野菜を食べよう～

| | |
|-----------------|-----------------|
| 鶏肉(むね肉) …… 200g | サラダ油 …… 適量 |
| かぼちゃ …… 80g | カレー粉 …… 小さじ1 |
| ホールトマト …… 80g | 顆粒コンソメ …… 小さじ1 |
| ピーマン …… 40g | ウスターソース …… 小さじ2 |
| にんじん …… 40g | 料理ワイン …… 適量 |
| たまねぎ …… 80g | 塩 …… 少々 |
| なす …… 80g | 水 …… 約60ml |

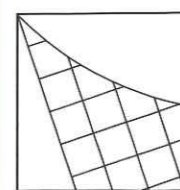
作り方

- 鶏肉は一口大に切る。かぼちゃは2cm角、ピーマンはせん切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし形、なすは乱切りにする。
- 油を熱し、鶏肉を炒め塩・料理ワインを振り入れる。
- さらに、にんじん・たまねぎを炒め、カレー粉を振り入れる。水・顆粒コンソメ・ホールトマト・かぼちゃ・なすを入れ、煮る。
- 煮えたら、ウスターソースで味をととのえ、最後にピーマンを入れ煮る。

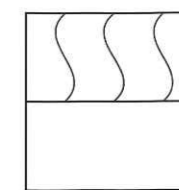
その②

ランチボックスデザイン紹介

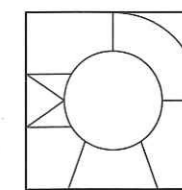
新ランチボックスのふたには、神戸がたくさん描かれています。探してみましょう!



①神戸海洋博物館



②有馬温泉



③風見鶏の館