

2020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

火 Tuesday

水 Wednesday

木 Thursday

金 Friday

1  **神戸市特製！
ビーフカレー**

- ビーフカレー**
- 野菜コロッケ
 - 揚げポークウインナー
 - キャベツのじゃこソテー
 - ブロッコリーのごま酢あえ

2 **エビフライは
日本発祥の洋食料理**

- エビ・イカミックスフライ
(ウスターソース)**
- ポイルキャベツ
 - ジャーマンポテト
 - チンゲン菜とツナの炒め物

3 **豆腐には良質のたんぱく質が
ふくまれています**

- 豚肉のなんばんづけ**
- 豆腐のごま風味あえ
(ごまドレッシング)
 - こんにゃくとにんじんのたらこ炒め

4 **カロテン豊富な
緑黄色野菜の代表**

- マスのから揚げ**
- ほうれん草とベーコンのソテー
 - 肉じゃが
 - きゅうりのおかかあえ

7 **県内最大の生産量
神戸の「いちじく」**

- 牛肉のうまに**
- 神戸たまねぎ天の煮びたし
 - ハタハタのから揚げ
 - いちじくゼリー

8 **カラッとあげたアジに
野菜たっぷりに甘酢あん**

- アジの野菜あんかけ**
- スタミナ炒め
 - ミートボールのケチャップ風味
 - ごまひじきふりかけ

9 **特製
「クリームシチュー」
の登場**

- クリームシチュー**
- 白身魚のフライ
 - アイランドサラダ
(アイランドドレッシング)
 - ブロッコリーとイカの炒め物

10 **みんな大好き
大人気のからあげ！**

- 鶏肉のから揚げ**
- キャベツとコーンのソテー
 - かぼちゃとベーコンのスープ煮

11 **じゃがいもはビタミンCが豊富な
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
 - おかかふりかけ

14 **抗酸化作用がある
ビタミンのACE (エース)**

- 鶏肉のオレンジソース**
- ブロッコリーのスープ煮
 - ポテトサラダ
(マヨネーズ)
 - ひじきと油揚げの煮物

15 **中学生のアイデアメニュー
優秀賞**

- サワラの香味焼き**
- キャベツと豚肉のソテー
 - 野菜たっぷりタコのカポナータ
 - カレー肉そぼろ

16 **中学生のアイデアメニュー
優秀賞**

- 平つくねのエビあんかけ
(柑橘ドレッシング)**
- 夏バテ解消！夏野菜のレモン酢和え
(柑橘ドレッシング)
 - 切り干し大根の洋風煮

17 **体に必要な
必須アミノ酸が豊富**

- 牛肉と野菜のカレー炒め**
- ワカサギの甘酢づけ
 - こんにゃくの甘から煮
 - なしゼリー

18 **大人気！韓国風
「鶏肉のから揚げ」**

- タッカンジョン**
- 大根のナムル
 - チャプチェ
 - 厚揚げの甘煮

21 **敬老の日**

22 **秋分の日**

23 **天ぷらの衣をさくっと
ふんわりにする卵の効果**

- 鶏肉のみそ焼き**
- カリフラワーの天ぷら
 - 豆腐チャンプルー
 - 小松菜とさつま揚げの煮びたし

24 **ビタミンB₁で
疲労回復アップ**

- ポークチャップ**
- マカロニサラダ
(ノンエッグドレッシング)
 - チンゲン菜のこんぶ炒め

25 **さっぱりとしたおろし大根の
ソースがぴったり！**

- 和風おろしハンバーグ**
- きのこスパゲティソテー
 - かぼちゃときゅうりのサラダ
(フレンチドレッシング)
 - くさわかめの煮物

28 **兵庫県産のバジルの
さわやかな香りが特徴です**

- ポロニアハムソテー**
- ペンネとキャベツのバジルソテー
 - ツナポテト
 - 牛肉とごぼうのきんぴら

29 **鉄分が多く貧血予防に効く
緑黄色野菜**

- 牛肉と大豆の洋風煮込み**
- 竹輪のいそべ揚げ
 - 小松菜のごま風味炒め

30 **みそ味の豚肉とたっぷりの
野菜でごはんが進みます**

- 豚肉のみそ野菜炒め**
- 春雨中華サラダ
(中華ドレッシング)
 - 揚げエビしゅうまい

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

食べたいな！こんな給食

2019年度 入賞メニュー第7弾！
中学生のアイデアメニューレシピ (4人分)

野菜たっぷりタコのカポナータ

～カポナータはイタリアのシチリア島・ナポリの伝統料理です～

ゆでだこ …… 60g	なす …… 100g	濃口醤油… 小さじ2/3
パプリカ …… 60g	オリーブオイル… 適量	塩 …… 少々
たまねぎ …… 120g	ホールトマト …… 80g	こしょう …… 少々
ズッキーニ …… 120g	砂糖 …… 大さじ1・1/3	

作り方

- ゆでだこはスライスする。パプリカは1cmの角切り、たまねぎはうす切り、ズッキーニは厚さ1cmの小口切り、なすは乱切りにする。
- 油を熱し、たまねぎ・ズッキーニ・たこを炒める。
- さらに、なす・パプリカ・ホールトマトを加えて、調味料で味をととのえ、煮る。

夏バテ解消！夏野菜のレモン酢和え

～さわやかなレモンが味の決め手です～

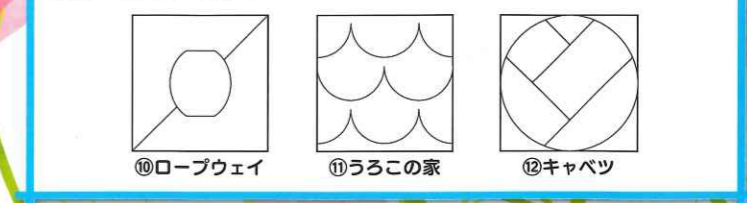
なす …… 120g	きゅうり …… 80g	レモン果汁… 大さじ1
かぼちゃ …… 80g	たまねぎ …… 80g	柑橘系ドレッシング… 適量
サラダ油 …… 適量	オリーブオイル …… 適量	塩(ゆで用)… 適量

作り方

- なすは乱切り、かぼちゃは2cm角に切り、それぞれ油で揚げる。きゅうりは乱切りにし、塩ゆでする。たまねぎはうす切りにする。
- オリーブオイルを熱し、なす・たまねぎを炒める。
- さらに、かぼちゃ・きゅうりを入れレモン果汁を振り入れる。
- 食べるときに、柑橘系ドレッシングをかけて食べる。

ランチボックスデザイン紹介 その④

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！



★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	8/11 AM	8/10	8/11 に自動予約
インターネット予約	8/23	8/20	8/23 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2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2年10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