

2021年 1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



11 成人の日

12 ハンバーグのおいしさを引き立てるトマトソース

ハンバーグのトマトソースかけ

- ペンネソテー
- ちりめんキャベツ
- ブロッコリーのごま酢あえ

13 ワカサギはうろこのない魚です

ポークビーンズ

- ワカサギの甘酢づけ
- きんぴら大根
- アップルミニゼリー

14 骨の強化に欠かせないカルシウムが豊富な野菜

牛肉のうま煮

- 竹輪のゆかり揚げ
- チンゲン菜とベーコンのソテー
- のりふりかけ

15 甘酸っぱいたれにからまった鶏肉にはタルタルソースがぴったり

チキンなんぼん

(タルタルソース)

- ポイルキャベツ
- ほうれん草のガーリック炒め
- こんにゃくの甘から煮

18 神戸市特製 クリームシチュー

クリームシチュー

- サケのフライ
- 小松菜のごま風味サラダ(ごまドレッシング)
- ブロッコリーとイカの炒め物

19 消化を助ける酵素 アミラーゼを含む大根

タラの甘酢あんかけ

- 大根のうま煮
- きゅうりのピリから炒め
- 春雨スープ【西区・北区】

20 鶏肉は優秀なたんぱく質の供給源です

鶏肉のみそ焼き

- カリフラワーの天ぷら
- 肉じゃが
- チンゲン菜のこんぶ炒め
- 春雨スープ【灘区・長田区】

21 今日のプルコギは「神戸ビーフ」を使っています

神戸牛プルコギ

- もやしのナムル
- 厚揚げの甘煮
- 春雨スープ【東灘区・中央区・兵庫区・垂水区】

22 兵庫県産の小松菜がたっぷり

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【須磨区】

25 白菜は霜に当たると甘みが増します

平つくねのエビあんかけ

- 八宝菜
- ひじきと油揚げの煮物
- ゆずゼリー

26 吸収が良いヘム鉄で持久力アップ

牛肉とブロッコリーのごまだれ炒め

- 親子煮
- 揚げポークしゅうまい
- すまし汁【西区・北区】

27 兵庫県の郷土料理 食材がたっぷり

タイのから揚げ

- 白菜のゆかりあえ
- たこめし
- 黒豆
- すまし汁【灘区・長田区】

28 パプリカはオランダ語でピーマン

イカのリングあげ

- キャベツとコーンのソテー
- ミートボールのケチャップ風味
- パプリカのマリネ
- すまし汁【東灘区・中央区・兵庫区・垂水区】

29 豊富なビタミンCで免疫カアップ

ポークミンチカツ

- もやしのソテー
- ツナポテト
- きゅうりのおかかあえ
- すまし汁【須磨区】

今月の献立

7日 正月献立

新しい年の始まりとなるお正月は、日本人が昔から大切にしてきた年中行事です。その年の豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神・正月様ともいう)をお迎えし、1年の健康や幸せを願い、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べます。新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物を使うのが特徴です。

「サケのつけ焼き」
ブリやサケ、タイなどを用い、縁起を担いだもの。

「紅白なます」
お祝いの水引を表し、縁起を担いだもの。

「さつまいもと栗の甘煮」
きんとんともいいます。黄金に見立て、金運に恵まれるように。

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魚 ②旧ハンター住宅

旧ハンター住宅は灘区の王子動物園内にある異人館です

「汁物の日」区ごとで提供日がちがいます!

【春雨スープ】

19日(火)西区・北区
20日(水)灘区・長田区
21日(木)東灘区・中央区・兵庫区・垂水区
22日(金)須磨区

【すまし汁】

26日(火)西区・北区
27日(水)灘区・長田区
28日(木)東灘区・中央区・兵庫区・垂水区
29日(金)須磨区

★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	12/10AM	12/9	12/10に自動予約
インターネット予約	12/20	12/17	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ようになり、便利になっています。
12/9までにインターネットで申請 → 令和3年1月からスタート
1/9までにインターネットで申請 → 令和3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。

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