

# 2021年2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

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

月 Monday

1 ビタミンCが豊富な  
冬野菜

**牛肉と大豆の洋風煮込み**

- マカロニサラダ (マヨネーズ)
- 白菜のさっぱり煮
- ミルク (ココア)

8 今日の焼きのりは  
「兵庫県の海」でとれた  
のりです

**豚肉とじゃがいもの炒め煮**

- がんもどきとひじきの煮物
- ブロッコリーのごま酢あえ
- 兵庫県産焼きのり

15 卵は栄養をバランス  
よく含む完全栄養食品

**鶏肉のマスタード焼き**

- カリフラワーの天ぷら
- 豚肉と大根の炒め煮
- チンゲン菜のこんぶ炒め

22 今日の大和煮は  
「神戸ビーフ」を使っています

**神戸牛の大和煮**

- 白菜の甘酢あえ
- きゅうりのピリから炒め

火 Tuesday

2 【節分料理】

**イワシのフライ**

- 揚げポークウィンナー
- 小松菜とれんこんのソテー
- いんげんのおかかあえ
- 節分豆
- みそ汁 【東灘区・北区】

9 良質なたんぱく質が  
豊富な「畑の肉」

**平つくねのお好み焼き風**  
(ウスターソース)

- もやしのカレー風味あえ
- さつまいもと豚肉のしょうが煮
- こんぶ豆

16 ごまの香りが効いた豚肉  
たっぷりの野菜

**豚肉とキャベツの中華炒め**

- かぼちゃのそぼろあんかけ
- タラのからあげ
- すまし汁 【東灘区・北区】

23

**天皇誕生日**

水 Wednesday

3 香り成分のアリシンが  
体を温めます

**焼鳥風煮**

- カリフラワーのソテー
- 竹輪のゆかり揚げ
- チンゲン菜とたくあんの炒め物
- みそ汁 【中央区・兵庫区】

10 ほかほかと温かい  
野菜たっぷりの  
カレーです

**ベジタブルカレー**

- ごぼう入りミンチカツ
- ブロッコリーとエビの炒め物
- パプリカのマリネ

17 今日のタコのから揚げは  
「兵庫県産タコ」を使っています

**厚揚げと牛肉のピリ辛みそ炒め**

- タコのから揚げ
- きゅうりのおかかあえ
- すまし汁 【中央区・兵庫区】

24 たくて歯ざわりの良い  
ナムルにおすすめのもやしです

**タツカンジョン**

- もやしのナムル
- 牛肉とこんにゃくの炒り煮
- 小松菜とさつま揚げの煮びたし

木 Thursday

4 イカには肝臓の動きを  
助けるタウリンがたくさん

**豚肉のカレーあんかけ**

- 大根とツナのごまサラダ (ごまドレッシング)
- 里ももとイカのうま煮
- みそ汁 【須磨区・垂水区・西区】

11

**建国記念日**

18 免疫力を高める  
「ブロッコリー」

**ポークチャップ**

- ポイルブロッコリー
- キャベツの甘酢あえ
- 切り干し大根のうま煮
- すまし汁 【須磨区・垂水区・西区】

25 豊富な消化酵素が  
胃腸の動きを高めます

**和風おろしハンバーグ**

- ほうれん草のおひたし
- ワカサギのから揚げ
- かぼちゃのふくめ煮

金 Friday

5 食物繊維が  
腸内環境を整える

**マスのから揚げ**

- ほうれん草とコーンのソテー
- 牛肉の卵とじ
- きんぴらごぼう
- みそ汁 【灘区・長田区】

12 ピリっとしたカレー味が  
うま味を引き立てます

**牛肉と野菜のカレー炒め**

- ジャーマンポテト
- 小松菜とわかめの炒め物
- アップルゼリー

19 しょうがとガーリックで  
下味をつけた香ばしいサワラ

**サワラの香味焼き**

- ほうれん草とウィンナーのソテー
- 炒り豆腐
- こんにゃくとにんじんのたらこ炒め
- すまし汁 【灘区・長田区】

26 洋食の定番!  
特製ハッシュドビーフ

**ハッシュドビーフ**

- ポテトコロッケ
- 白菜とハムのべし風味あえ
- ひじきとツナの煮物

今月の献立

2日(木) 節分料理

節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさします。

大豆を炒った「福豆」をまくのは、昔は豆には霊力があると考えられていて、災いや邪気を鬼に見立て豆の力で追い払うという意味合いがあったそうです。

また、福豆を食べて1年の健康や無事を願います。

家の戸口に飾るヒイラギイワシ(ヤイカガシ)は、ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギのトゲとイワシのにおいで、鬼を追い払います。

家族みんなの健康を願って、この伝統行事を伝えていきたいですね。

「汁物の日」区ごとで提供日がちがいます!

【みそ汁】	【すまし汁】
2日(火)東灘区・北区	16日(火)東灘区・北区
3日(水)中央区・兵庫区	17日(水)中央区・兵庫区
4日(木)須磨区・垂水区・西区	18日(木)須磨区・垂水区・西区
5日(金)灘区・長田区	19日(金)灘区・長田区

★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。

2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	1/12AM	1/11	1/12に自動予約
インターネット予約	1/20	1/19	1/20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。

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

2/9 までにインターネットで申請 → 令和3年3月からスタート

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!

②鉄鋼業 (ポルト)

②五色塚古墳

五色塚古墳は垂水区五色山にある前方後円墳です

★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