

2021年3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

ご飯と牛乳が
毎回ついています

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

お箸やスプーンを
持ってきてましよう

月 Monday

1 豚肉とたっぷりの野菜が
みそ味で食べやすい

豚肉のみそ野菜炒め

- かぼちゃのコロッケ
- こんぶ豆

火 Tuesday

2 さわやかな酸味と甘みの
オレンジソース

鶏肉のオレンジソース

- ブロッコリーのスープ煮
- きゅうりのピリから炒め
- ハタハタのから揚げ
- すまし汁【西区・北区】

水 Wednesday

3 今日
ひな祭り料理です

イカの天ぷら

- キャベツのゆかりあえ
- 肉じゃが
- サケごはん
- すまし汁【中央区・兵庫区】

木 Thursday

4 チンゲン菜は
カルシウムが豊富な野菜

マグロの揚げ煮

- カリフラワーのカレー風味
- チンゲン菜の中華炒め
- 厚揚げの甘煮
- すまし汁【東灘区・須磨区・垂水区】

金 Friday

5 チャンプルーは
沖縄の方言で
「混ぜたもの」という意味です

肉だんと野菜の黒糖煮

- 豆腐チャンプルー
- きゅうりともやしのごまあえ
- すまし汁【灘区・長田区】

8 神戸産のにんじん入り
はんぺんです

キャロットはんぺんの野菜あんかけ

- がんもどきとひじきの煮物
- カレー肉そぼろ
- みかんゼリー

9 筋肉をつくる
良質のたんぱく質

鶏肉のみそ焼き

- アスパラのソテー
- 小松菜の中華炒め
- 揚げエビしゅうまい
- 春雨スープ【西区・北区】

10 卵は天ぷらの衣をさくっと
ふんわりさせます

アジの照り焼き

- カリフラワーの天ぷら
- ちりめんキャベツ
- ミートボールのケチャップ風味
- 春雨スープ【中央区・兵庫区】

11 牛肉のうま味成分
イノシン酸がたくさん

牛肉のうま煮

- 竹輪のいそべ揚げ
- ほうれん草のガーリック炒め
- 春雨スープ【東灘区・須磨区・垂水区】

12 乾燥させることで
甘み・栄養が増す

豚肉のなんばんづけ

- 切り干し大根のカレー炒め
- 小松菜のごま浸し
- 春雨スープ【灘区・長田区】

15 卒業・進級
お祝い献立

フライドチキン

- キャベツのカレー風味
- ジャーマンポテト
- ブロッコリーのごま酢あえ
- 桜もち

16 平つくねの中に
キャベツがたっぷり

平つくねのエビあんかけ

- チャプチェ
- かぼちゃのふくめ煮

卒業式

18 美味しさを引き立てる
デミグラスソース

**ポークカツの
デミグラスソースかけ**

- コールスローサラダ
(コールスロドレッシング)
- チンゲン菜のこんぶ炒め

19 えごまはシソ科の
1年草

タラの甘酢あんかけ

- 親子煮
- 小松菜とたくあん炒め物
- えごまふりかけ

22 温かいメニューで人気!
特製ビーフカレー

ビーフカレー

- チキンコロッケ
- ほうれん草とベーコンのソテー
- くきわかめの煮物

23 ビタミンDが多く
骨や歯の強化をサポート

サワラのたつた揚げ

- いんげんのごまあえ
- チンゲン菜としめじの中華サラダ
(中華ドレッシング)
- ひじきと高野豆腐の炒り煮
- 洋なしミニゼリー

24 ワカサギは漢字で
書くと「公魚」

牛肉とじゃがいものみそ煮

- ワカサギの甘酢づけ
- きんぴらごぼろ

25 歯ざわりのよい大豆もやしは
大豆を発芽させた
パワフル野菜

鶏肉の梅香揚げ

- もやしのソテー
- 小松菜のじゃこ炒め
- きゅうりのおかかあえ



今月の献立
『卒業・進級お祝い献立』

15日① フライドチキン
キャベツのカレー風味
ジャーマンポテト
ブロッコリーのごま酢あえ
桜もち

令和2年度の給食もいよいよ最後の月となりました。毎月の給食では、季節献立、行事献立、郷土料理、温かい特製のカレーやシチューやソース、季節や行事のデザート等の多彩でおいしい給食となるように工夫してきました。健康を意識して、栄養のバランスがよく、野菜が豊富な給食をしっかりと食べることができたでしょうか。

3月15日(月)は卒業・進級をお祝いする献立です。人気献立「フライドチキン」と、春の季節デザート、初登場「桜もち」をとり入れた献立です。おたのしみに!



その⑩
ランチボックスデザイン紹介

ランチボックスデザイン紹介も今回で最終回です。神戸を象徴する26個のデザインをこれからも見つけてください

あじさいは神戸市制80周年と万国博開催を記念して、1970年(昭和45年)5月に神戸市民の花に認定されました。

⑩花時計 ⑩あじさい(市民の花)

「汁物の日」区ごとで提供日がちがいます!

【すまし汁】	【春雨スープ】
2日(火)西区・北区	9日(火)西区・北区
3日(水)中央区・兵庫区	10日(水)中央区・兵庫区
4日(木)東灘区・須磨区・垂水区	11日(木)東灘区・須磨区・垂水区
5日(金)灘区・長田区	12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。

3月の各種しめきり	お支払いのしめきり		予約しめきり
	クレジットカード払	コンビニ払	
給食自動予約プラン	2/10AM	2/9	2/10に自動予約
インターネット予約	2/20	2/18	2/20までに手続

★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。

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

3/9までにインターネットで申請
→ 令和3年4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