

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

2 大人気!
韓国風鶏肉のから揚げ

タッカンジョン

- もやしのナムル
- チャブチェ
- 厚揚げの甘煮

3 胃を保護するビタミンUが
「キャベツ」に

ポークミンチカツ

- キャベツとツナのソテー
- 鶏肉とマカロニのトマト煮
- きゅうりのおかかあえ
- すまし汁
【東灘区・北区・垂水区・西区】

4 免疫力を高める
「スロccoli」に

鶏肉の照り煮

- スロccoliのごま酢あえ
- 竹輪のゆかり揚げ
- ほうれん草のガーリック炒め
- すまし汁【灘区・長田区】

5 「ます」は白身魚に分類

マスのから揚げ

- 大根のレモン風味あえ
- 他人とじ
- ちりめんキャベツ
- すまし汁【中央区・兵庫区】

6 「ごぼう」には
食物繊維がたくさん

揚げポークぎょうざ

- 揚げエビしゅうまい
- 小松菜のごま風味炒め
- きんぴらごぼう
- すまし汁【須磨区】

9 「牛肉」の鉄と
ビタミンB12で貧血予防

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

10 「ごま」のビタミンEには
抗酸化作用が

豚肉とキャベツの中華炒め

- かぼちゃのコロッケ
- くわわかめの煮物
- のりかつおふりかけ

11 赤くて丸い「アセロラ」は
ビタミンCがたっぷり

サケの照り焼き

- ほうれん草とベーコンのソテー
- 大根のうま煮
- ひじきと油揚げの煮物
- アセロラミニゼリー

12 温かいメニューで大人気!
野菜たっぷりカレー

ベジタブルカレー

- チキンハムカツ
- チンゲン菜とツナの炒め物
- カリフラワーのマリネ

13 「白ねぎ」の香り成分の
アリシンが体を温める

すき焼き

- 小松菜のごま風味サラダ
(ごまドレッシング)
- 野菜ミートボールのから揚げ

16 梅干のクエン酸で疲労回復

鶏肉の梅香揚げ

- アスパラのソテー
- じゃがいもとひじきの煮物
- 白菜の煮びたし

17 冬の果物の代表
「みかん」で風邪予防

ホキの野菜あんかけ

- 炒り豆腐
- かぼちゃのふくめ煮
- みかんゼリー

18 丸ごと食べられる小魚で
カルシウム補給

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
- ワカサギのから揚げ
- 小松菜とたくあんのおかか炒め

19 味噌だれがからんだ
豚肉がおいしい

豚肉のかわり揚げ

- きゅうりともやしのごまあえ
- チンゲン菜としめじのソテー
- こんぶ豆

20 22日は冬至。
冬至にはかぼちゃを!

サワラのたった揚げ

- キャベツのゆかりあえ
- かぼちゃのそぼろあんかけ
- スロccoliとイカの炒め物

23 チンゲン菜は
カルシウムが豊富な野菜

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
- ゆかりふりかけ

24 ハンバーグと相性抜群!
特製ソース

ハンバーグのデミグラスソース

- スパゲティソテー
- ジャーマンポテト
- スロccoliのスープ煮

今月の献立♪ 冬至料理

20日(金)
「かぼちゃのそぼろあんかけ」

12月22日は冬至(とうじ)です。冬至は1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日のことです。昔の人は、真夏の太陽をあびて育ったかぼちゃを大事に保存し、冬至の日にかぼちゃを食べると、冬を元気に過ごせると考えていました。かぼちゃは、鼻やのどの粘膜を健康に保つビタミンAと、肌や血管を強くするビタミンC、血流をよくするビタミンEが豊富な緑黄色野菜です。寒い冬に向けて、ビタミン源として貴重な冬至にかぼちゃを食べることは、これからも伝えていきたい食文化です。給食の「かぼちゃのそぼろあんかけ」は、冬至にちなんだ料理です。

- 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ましょう

『食べたいな!こんな給食メニュー』
ご応募ありがとうございます!

彩り豊かな、工夫がいっぱいの、思わず食べたくなる給食メニューがたくさん届きました。その中から、審査で選ばれた中学校給食メニューが3学期以降の給食に登場します。おたのしみに!

「中学校給食おすすめメニューレシピ」(4人分)

タッカンジョン ~コチジャンを使った甘辛いタレを絡めた韓国の鶏のから揚げです。~

鶏肉(もも) 240g
片栗粉 大さじ3
小麦粉 大さじ1
揚げ油 適量
おろしにんにく 適量
こいくちしょうゆ 小さじ1強
みりん 小さじ1強
砂糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ2
酢 小さじ1
コチジャン 小さじ2/3

作り方

- 鶏肉は一口大に切りAで下味をつけておきます。
- Bを煮たて、たれをつくりまします。
- 片栗粉・小麦粉を混ぜ合わせて鶏肉にまぶし、余分な粉を落として170℃の油で揚げます。
- 熱いうちにたれを絡めます。

チャブチェ ~「チャブチェ」は韓国料理で、春雨と肉・野菜を炒めてしょうゆで味付けをしています。~

豚肉(もも糸切) 80g
砂糖 少々
こいくちしょうゆ 小さじ1
春雨 28g
にんじん 40g
たけのこ水煮 40g
干しいたけ 2g
パプリカ(赤) 40g
おろししょうが 適量
サラダ油 適量
砂糖 小さじ1
うすくちしょうゆ 小さじ1
オイスターソース 2g
ゆで塩 適量

作り方

- 豚肉はAで下味をつける。
- にんじん・パプリカせん切りに、たけのこは乱切りにする。干しいたけはもどしてせん切りにする。春雨はゆで、5cmに切る。
- 油を熱し、しょうが・豚肉を炒める。さらに、にんじん・たけのこ・しいたけを入れて炒め、水約20ml・調味料を入れて味をととのえる。
- 最後にパプリカ・春雨を入れ、炒める。

「汁物の日」区ごとで提供日がちがいます!

- 3日(火) 東灘区・北区・垂水区・西区
- 4日(水) 灘区・長田区
- 5日(木) 中央区・兵庫区
- 6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。

12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	11/10 AM	11/9	11/10に自動予約
インターネット予約	11/20	11/17	11/20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ので、とても便利です。また、申請状況も画面で確認できます。

10/5までにインターネットで申請
→令和元年11月からスタート

11/5までにインターネットで申請
→令和元年12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