

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

「汁物の日」区ごとに  
提供日がちがいます！

- 21日(火) 東灘区・北区・垂水区・西区
- 22日(水) 灘区・長田区
- 23日(木) 中央区・兵庫区
- 24日(金) 須磨区

### 火 Tuesday

7 **3学期始業式**

### 水 Wednesday

8 **【正月料理】**  
**アカウオのから揚げ**  
● 紅白なます  
● ちくぜん煮  
● さつまいもと栗の甘煮

### 木 Thursday

9 **ハンバーグのおいしさを引き立てる特製ソース**  
**ハンバーグのトマトソースかけ**  
● ペンネソテー  
● 小松菜のガーリック炒め  
● きゅうりともやしのこまあえ

### 金 Friday

10 **良質のたんぱく質で体の基礎づくり**  
**エビカツ**  
● キャベツと豚肉のソテー  
● 炒り豆腐  
● 白菜の煮びたし

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

13 **成人の日**

14 **「パプリカ」にはビタミンA・C・Eが含まれています**  
**肉だんごと野菜の黒糖煮**  
● チンゲン菜とツナの炒め物  
● クーフイリチー

15 **「大豆」には良質なたんぱく質がたっぷり!**  
**ポークビーンズ**  
● ワカサギのから揚げ  
● 切り干し大根のうま煮

16 **サクサクの衣がおいしい**  
**サケのフライ**  
● キャベツとコーンのソテー  
● がんもどきとひじきの煮物  
● こんにゃくの甘から煮

17 **「マスタード」は、からし菜から作られます**  
**鶏肉のマスタード焼き**  
● カリフラワーの天ぷら  
● 小松菜とたくあんのおかか炒め  
● 五目豆

20 **ほかほか温かい特製カレー**  
**ベジタブルカレー**  
● イカミンチカツ  
● パプリカのマリネ  
● かぼちゃのスープ煮

21 **ほっこりおいしい冬野菜「大根」**  
**ミニポークミンチカツ**  
● ボイルスロッコリー  
● 大根のみそ煮  
● こんにゃくとにんじんのたらこ炒め  
● 春雨スープ【東灘区・北区・垂水区・西区】

22 **しょうが醤油の味がおいしいから揚げ**  
**鶏肉のから揚げ**  
● キャベツのカレー風味  
● 豚肉とマカロニのトマト煮  
● ひじきと油揚げの煮物  
● 春雨スープ【灘区・長田区】

23 **コロッケには兵庫県産小松菜使用**  
**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【中央区・兵庫区】

24 **1月24日～30日は全国学校給食週間です**  
**サワラのたつた揚げ**  
● いんげんのおかかあえ  
● ほうれん草とウインナーのソテー  
● きんぴら大根  
● 春雨スープ【須磨区】

27 **「マカロニサラダ」のドレッシングは卵不使用です**  
**鶏肉のピリから煮**  
● 揚げポークウインナー  
● マカロニサラダ(ノンエッグドレッシング)  
● ツナポテト

28 **兵庫県の郷土料理**  
**タラの甘酢あんかけ**  
● たこめし  
● 黒豆  
● ゆずゼリー

29 **「八宝菜」はえび・いかも入って具だくさん**  
**揚げ春巻 揚げポークしゅうまい**  
● 八宝菜  
● きゅうりの中華づけ

30 **卵と鶏肉、親子が揃った「親子煮」**  
**豚肉のなんばんづけ**  
● 親子煮  
● 白菜のさつぱり煮  
● さげふりかけ

31 **兵庫県産「ハタハタ」**  
**牛肉とじゃがいものみそ煮**  
● もやしのナムル  
● ハタハタの甘酢づけ

**「みんなの大給食展 - 神戸を育てた70年 -」開催のお知らせ**

神戸市が完全給食を開始した1950年から70年目となる2020年に、これを記念したイベントを行います。

開催日時 2020年1月25日(土)11:00~17:00 / 26日(日)11:00~15:00  
開催場所 神戸ハーバーランドスペースシアター  
内容 ①中学校給食試食体験 ②学校給食レシピ本のお披露目・販売 ③学校給食70年のあゆみ展示 ④食育体験ブース等  
※基本的には無料・予約不要。  
①中学校給食試食体験のみ申込みが必要(有料)。

**中学校給食試食体験ご参加お申込みについて**

時間 25日・26日とも  
<1回目>11:15~12:15 <2回目>13:00~14:00

参加定員 各回100名、計400名 (応募多数の場合は抽選)  
参加費 お一人様300円(税込) (当選通知後事前振込みとなります)  
献立 鶏肉と野菜の甘酢あんかけ、たまねぎ天の煮びたし、くきわかめの煮物、ごはん、牛乳(アレルギー…小麦、えび、かに)

応募方法  
①イベント特設HPの応募フォーム  
<https://www.kobekyushokuten.com>より必須項目を入力の上、ご応募ください。  
②FAX、はがき  
「みんなの大給食展 中学校給食試食体験 参加希望」と明記の上、名前、郵便番号、住所、電話・FAX番号、第1希望日時、第2希望日時、参加人数(うち給食を召し上げる人数 大人〇名、中学生以下のお子様〇名)、参加費を記入し、下記事務局あてにお送りください。

応募〆切 2019年12月16日(月)必着  
備考 中学生以下のお子様は保護者同伴でご参加ください。  
2019年12月末頃に当落通知を発送。当選者には詳細を連絡します。

**★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	12/10 AM	12/9	12/10に自動予約
インターネット予約	12/20	12/19	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。


12/5までにインターネットで申請  
→令和2年1月からスタート

1/5までにインターネットで申請  
→令和2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

インターネット予約はこちらから



神戸市教育委員会健康教育課