

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

3 【節分料理】

いわしのフライ

- (ケチャップソース)
- 揚げポークウィンナー
- 大根ときゅうりのレモン風味あえ
- くきわかめの煮物
- 節分豆

火 Tuesday

4 平つくねのキャベツがサクサク

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
- ワカサギの甘酢づけ
- こんぶ豆

水 Wednesday

5 だいずもやしにはイソフラボンがたくさん

イカの天ぷら

- もやしのソテー
- たまねぎ天の煮びたし
- きんぴらごぼう
- ミルメーク(キャラメル)

木 Thursday

6 中学生のアイデアメニュー 最優秀賞

彩り野菜たっぷり照り焼きチキン

- がんもどきとひじきの煮物
- キャベツのごま酢あえ

金 Friday

7 じゃがいものビタミンCはりんごの約9倍

豚肉のカレーあんかけ

- フレンチサラダ(フレンチドレッシング)
- ツナポテト

10 豆乳ゼリーは新登場!

鶏肉の梅香揚げ

- いんげんのごまあえ
- 厚揚げと白菜の煮物
- こんにやくのたらこ炒め
- 豆乳ゼリー(ミニ)

11 建国記念日

建国記念日

17 脳をいきいきさせる卵黄レシチン

鶏肉の黒糖煮

- 炒り豆腐
- クースイリチー

18 中学生のアイデアメニュー 優秀賞

ごはんが進むすきやき風根菜煮

- かぼちゃのコロッケ
 - 小松菜のごま浸し
 - すまし汁
- 【東灘区・北区・垂水区・西区】

19 たまねぎの辛味のもとは硫化アリル

サワラのたつた揚げ

- キャベツのゆかりあえ
- 肉じゃが
- スロッコリーの ごま酢あえ
- すまし汁【灘区・長田区】

20 「チンゲン菜」のカルシウムで骨を強く

タツカンジョン

- もやしのナムル
- チンゲン菜と厚揚げのピリから炒め
- チャプチェ
- すまし汁【中央区・兵庫区】

21 ごまは小さな粒に大きなパワー!

豚肉とキャベツの中華炒め

- ひじき入り揚げぎょうざ
- きんぴら大根
- すまし汁【須磨区】

24 振替休日

振替休日

25 洋食の定番! 特製ハッシュドビーフ

ハッシュドビーフ

- チキンコロッケ
- きゅうりと大根のツナあえ
- カリフラワーのマリネ

26 みそだれがごはんとう合う

豚肉のかわり揚げ

- キャベツとコーンのソテー
- チンゲン菜とわかめの炒め物
- 厚揚げの甘煮

27 豊富なビタミンCで肌をきれいに

鶏肉のみそ焼き

- カリフラワーの天ぷら
- になます
- 小松菜ともやしのオイスター炒め

28 赤と黄のカロチノイドで体イキイキ

ホキのケチャップソース

- (ケチャップソース)
- キャベツとウィンナーのソテー
- かぼちゃと鶏だんごのうま煮
- パプリカのマリネ

食べたいな!こんな給食メニュー

入賞メニューが今月から登場!
「中学生のアイデアメニューレシビ」(4人分)
2019年度入賞メニュー第1弾

彩り野菜たっぷり照り焼きチキン		ごはんが進むすきやき風根菜煮	
鶏肉(ひと口大)	240g	牛肉(ももスライス)	160g
塩	少々	にんじん	40g
こしょう	少々	はくさい	200g
小麦粉	適量	ごぼう	80g
なたね油(揚げ用)	適量	たまねぎ	100g
ブロッコリー	120g	れんこん水煮(乱切り)	60g
アスパラガス	80g	糸こんにやく	60g
パプリカ(赤)	40g	なたね油(炒め用)	適量
パプリカ(黄)	40g	砂糖	大さじ1強
エリンギ	32g	濃口醤油	大さじ1強
なたね油(炒め用)	適量	料理酒	小さじ1
砂糖	大さじ1と1/3	ゆで塩	適量
濃口醤油	大さじ2/3		
酢	大さじ1弱		
料理酒	小さじ2		
みりん	小さじ1		
水	1/2カップ		
水溶性片栗粉	適量		
ゆで塩	適量		

- 作り方
- 鶏肉は塩・こしょうで下味をつける。
 - 鶏肉に片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで焼いておく。
 - ブロッコリーは一口大に切り、アスパラガスは5cmに切り、それぞれ塩ゆでする。パプリカはせん切りにし、エリンギは短冊切りにする。
 - 油を熱し、エリンギを炒め、ブロッコリー・アスパラガス・パプリカを炒め、調味料・水を入れて煮る。煮えたら水溶性片栗粉を入れとろみをつける。
 - 盛付け時、鶏肉に野菜あんをかける。
- 作り方
- にんじんはいちょう切りにする。白菜は、かたいところやわらかいところに分け、約3~4cm角に切る。ごぼうは乱切りにする。たまねぎはくし型に切る。
 - れんこんは、流水で洗い、水気を切っておく。糸こんにやくは食べやすい長さに切り、塩ゆでする。
 - 油を熱し、牛肉を炒め料理酒を振り入れる。
 - さらに、にんじん・ごぼう・れんこんを炒め、調味料を入れて煮る。
 - 煮えたら、たまねぎ・白菜のかたいところを入れて煮る。
 - 最後に、白菜のやわらかいところを入れ、煮る。

★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	1/10 AM	1/9	1/10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。

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

2/5までにインターネットで申請→令和2年3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



「汁物の日」区ごとに提供日がちがいます!

18日(火) 東灘区・北区・垂水区・西区

19日(水) 灘区・長田区

20日(木) 中央区・兵庫区

21日(金) 須磨区

- 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