

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

2 **中学生のアイデアメニュー 優秀賞**

鶏とコーンのトマトソース煮

- コールスローサラダ (コールスロードレッシング)
- 揚げエビしゅうまい

火 Tuesday

3 **今日はひな祭り料理**

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

水 Wednesday

4 **「ごぼう」には食物繊維がたっぷり**

タラの甘酢あんかけ

- かぼちゃときゅうりのサラダ (フレンチドレッシング)
- きんぴらごぼう

木 Thursday

5 **牛肉にはうまみ成分 イノシン酸がたくさん**

牛肉と野菜のカレー炒め

- 竹輪のいそべ揚げ
- きゅうりのおかかあえ
- ミルメーク(ココア)

金 Friday

6 **【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
- スロッコリーのごま酢あえ
- みかんゼリー

9 **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鶏そぼろあん

- チンゲン菜の柑橘風味あえ (柑橘ドレッシング)
- 厚揚げの甘煮

10 **卒業式**

11 **大豆の良質なたんぱく質で体の基礎作り**

大和煮

- 小松菜とたくあんの炒め物
- カリフラワーの天ぷら

12 **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
- ひじきとツナの煮物

13 **4種の野菜が入った特製カレー**

ベジタブルカレー

- ささみのフライ
- 小松菜とわかめの炒め物
- 五目豆

16 **「ビビンバ」は韓国の料理**

ビビンバ

- ひじき入り揚げぎょうざ
- こんにやくとにんじんのたらこ炒め

17 **卵は、ほとんどの栄養素をバランスよく含む完全栄養食品**

サワラのたった揚げ

- 白菜のゆかりあえ
- 他人とじ
- チンゲン菜のこんぶ炒め

18 **しょうが醤油で味付けした肉でごはんがすすむ**

豚肉のしょうが炒め

- もやしのソテー
- ワカサギのから揚げ
- 切り干し大根のうま煮

19 **「アジ」は、「せいこ」という圓い部分がある青魚**

アジの照り焼き

- ほうれん草のソテー
- 大根のみそ煮
- ミートボールのから揚げ
- 洋なしミニゼリー

20 **春分の日**

23 **美味しさを引き立てるデミグラスソース**

ハンバーグのデミグラスソースかけ

- スパゲティソテー
- パプリカのマリネ
- かぼちゃのスープ煮

24 **小学校からの大人気献立!**

鶏肉のから揚げ

- いんげんのおかかあえ
- アイランドサラダ (アイランドドレッシング)
- カレー肉そぼろ

25 **終業式**

- 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

「中学生のアイデアメニューレシピ」(4人分)

入賞メニュー第2弾

鶏とコーンのトマトソース煮

～トマトの赤・コーンの黄・グリーンピースの緑で彩りを工夫し、トマトソースで煮込むことによりたくさんの野菜を食べることができる～

鶏肉(もも)	240g	 <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 鶏肉は、食べやすい大きさに切る。 2 たまねぎはくし型に切る。グリーンピース・ホールコーンは塩ゆでする。 3 油を熱し、鶏肉を炒め料理ワインをふり入れる。 4 さらに、たまねぎを炒め、水1人20ml・顆粒コンソメ・ホールトマト・にんにく・調味料を入れて煮る。 5 煮えたら、グリーンピース・ホールコーンを入れて煮る。
たまねぎ	120g	
グリーンピース	20g	
ホールコーン	40g	
おろしにんにく	1g	
サラダ油	適量	
顆粒コンソメ	小さじ1	
ホールトマト	80g	
トマトケチャップ	大さじ1	
ウスターソース	小さじ1	
料理ワイン	小さじ2	
塩	少々	
こしょう	少々	
ゆで塩	適量	

今月の献立

『卒業・進級お祝い献立』

6日(金) **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・みかんゼリー**

今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ソース、季節や行事のデザートなど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、栄養素のバランスがよく、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6日(金)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、神戸市の給食の思い出のデザート「みかんゼリー(とくれん)」をとり入れた献立です。おたのしみに!



★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
	クレジット払	コンビニ払	
給食自動予約プラン	2/10 AM	2/9	2/10 に自動予約
インターネット予約	2/20	2/19	2/20 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。
- 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
- 3/5までにインターネットで申請 → 令和2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

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



★「クックパッド」で神戸市の学校給食レシピの公開をしています!