

# 2024年 神戸市中学校給食 12月給食カレンダー



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



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

ピックアップ

## 今月のPICK UPメニュー

冬至料理

12/20(金)

『かぼちゃのそぼろあんかけ』

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。昔から冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといふ言い伝えがあります。かぼちゃは別名で「なんきん」とも言います。今年の冬至は12/21(土)です。



旬の野菜「白菜」を使用

12/4(水)

『八宝菜』

12/10(火)

『白菜の煮びたし』

12/24(火)

『すき焼き』



白菜の旬は秋から冬にかけてです。旬の白菜は甘みが増して一層おいしくなります。また、ビタミンCが豊富なため、肌荒れや風邪予防に効果があると言われています。

## 汁物の日

区ごとで提供日がちがいます!

わかめスープ

3日(兵庫区・長田区・西区)

4日(灘区)

5日(東灘区・北区・須磨区・垂水区)

すまし汁

17日(兵庫区・長田区・西区)

18日(灘区)

19日(東灘区・北区・須磨区・垂水区)

2月 キャベツには胃を保護するビタミンU

### 豚肉とキャベツの中華炒め

- 筑前煮
- タラのから揚げ

3日 大豆もやしはたんぱく質、ミネラルが豊富

### プルコギ

- ツナポテト
- もやしのナムル

● わかめスープ  
【兵庫区・長田区・西区】

4日 8種類の食材を使って作る中華料理の八宝菜

### 八宝菜

- ひじき入り揚げぎょうざ
- さつまいものレモン煮

● わかめスープ  
【灘区】

5日 肉みそでご飯が進むアイデアメニュー

### 鶏肉のピリ辛煮

- キャベツと厚揚げの赤味噌そぼろ煮
- 小松菜とたくあんの炒め物
- ごまひじきふりかけ

(中学生のアイデアメニュー 優秀賞)

● わかめスープ  
【東灘区・北区・須磨区・垂水区】

6日 カツオに含まれる鉄分で貧血予防

### カツオのフライ(ウスターソース)

- いんげんのおかかソテー
- 牛肉とマカロニのトマト煮
- きんぴらごぼう

9日 パプリカはビタミンたっぷりで美肌効果

### ハッシュドビーフ

- にんじんコロッケ
- フレンチサラダ(フレンチドレッシング)
- パプリカのマリネ



10日 粒マスタードが効いた大人味の鶏肉のソテー

### 鶏肉のマスタード焼き

- ブロッコリーのスープ煮
- 他人とじ
- 白菜の煮びたし

11日 チンゲン菜はビタミン・カルシウムが豊富な野菜

### 豚肉とじゃがいもの炒め煮

- チンゲン菜としめじのソテー
- きゅうりとしらすの酢の物
- ゆかりふりかけ



12日 アジは旨味たっぷり味がよい魚

### アジのケチャップソース(ケチャップソース)

- キャベツとウインナーのソテー
- マーボー豆腐
- 小松菜とさつま揚げの煮びたし

13日 豆腐入りでふくら食感のハンバーグ

### ハンバーグのきのこあんかけ

- สปาゲティソテー
- 肉じゃが
- カリフラワーのカレーマリネ

16日 赤くて丸い「アセロラ」はビタミンCがたっぷり

### ポークビーンズ

- 焼鳥風煮
- キャベツの甘酢あえ
- アセロラミニゼリー



17日 アスパラガスのアスパラギン酸でスタミナアップ

### マスのから揚げ

- アスパラのソテー
- 大根のうま煮
- カレー肉そぼろ

● すまし汁  
【兵庫区・長田区・西区】

18日 豚肉のから揚げを野菜入りの甘酢ダレに漬込んで

### 豚肉のなんばんづけ

- じゃがいものうま煮
- チンゲン菜とツナの炒め物

● すまし汁  
【灘区】

19日 チャプチェは春雨を使った彩りがよい韓国料理

### 鶏肉のから揚げ

- キャベツとコーンのソテー
- チャプチェ
- きゅうりのおかかあえ

● すまし汁  
【東灘区・北区・須磨区・垂水区】

20日 冬至にはかぼちゃ料理を食べて健康に

### サワラのレモン風味焼き

- いんげんとベーコンのソテー
- かぼちゃのそぼろあんかけ
- ひじきと油揚げの煮物

23日 カリフラワーはビタミンCがたっぷり

### ベジタブルカレー

- ささみカツ
- きゅうりと大根のツナあえ
- カリフラワーとベーコンのソテー



24日 冬野菜の代表の白菜と白ねぎがたっぷり

### すき焼き

- 竹輪のいそべ揚げ
- 里もといかのうま煮
- みかんゼリー



# 12月の 予約しめきり

予約方法	お支払いのしめきり		予約しめきり
	クレジットカード	払込用紙	
自動予約	11/1AM	10/31	11/1に自動予約
インターネット予約	11/20	11/19	11/20までに手続き

・給食の予約は、給食を食べる月の前月に1ヶ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。

お問い合わせ先

神戸市中学校給食コールセンター TEL 052-732-8948

(株式会社フューチャーイン)

受付時間/平日9:00~17:30 土日祝・年末年始を除く

詳しいアレルギー情報などについては神戸市のホームページをご覧ください。

神戸市中学校給食 神戸市教育委員会事務局健康教育課

## キャベツと厚揚げの赤味噌そぼろ煮

中学校給食 アイデアメニュー  
2023年度入賞

第8弾

肉みそで野菜も厚揚げも食べやすく。野菜からのビタミン、豚肉・厚揚げからはたんぱく質がとれる、効率的なメニューです。

### 材 料 (4人分)

● 厚揚げ……………60g	A	赤みそ……………大さじ1/2
● キャベツ……………100g		砂糖……………小さじ2
● たまねぎ……………40g		濃口醤油……………小さじ1
● 青ねぎ……………20g		みりん……………小さじ1
● 豚ひき肉(もも)………80g		水溶き片栗粉……………適量
● ごま油……………適量		
● 料理酒……………大さじ1/2		

Recipe

### 作り方

- 厚揚げは一口大に切り、油抜きする。キャベツは約3センチの角切りにする。たまねぎは約1センチ×5センチのくし形に切る。青ねぎは約1センチに切る。
- フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を炒め、料理酒をふり入れる。
- キャベツ・たまねぎを加えて炒める。
- Aの調味料と水少々と厚揚げを加え煮る。
- 最後に青ねぎを加え、水溶き片栗粉を入れて煮る。

SYOKUIKU TIMES 12月

# 風邪をひかない丈夫な体 をつくらう!



日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

### 栄養バランスの良い食事

1日3食。いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。



### 適度な運動

適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。



### 十分な睡眠

早寝早起きを心がけ、疲れたときは体を休めましょう。



### こまめな手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに。



## ●意識してとりたい栄養素とそれを多くを含む食品

たんぱく質 体力をつける	ビタミンA のどや鼻などの粘膜を保護する	ビタミンE 血行をよくする	ビタミンC 免疫力を高める
<p>魚介類 肉類 大豆・大豆製品 卵 牛乳・乳製品</p>	<p>ウナギ ギンダラ レバー にんじん かぼちゃ ほうれん草</p>	<p>アーモンド ピーナッツ ひまわり油 サケ ツナ缶 かぼちゃ モロヘイヤ</p>	<p>野菜 いも類 果物</p>