

2024年 神戸市中学校給食 12月給食カレンダー



牛乳は毎回ついています

2月 小さなウインナーと野菜を煮込んだポトフ	3火 豚肉のから揚げを野菜入りの甘酢ダレに漬けて	4水 キャベツには胃を保護するビタミンU	5木 牛肉やたまねぎをうす切りにして煮込んだハッシュドビーフ	6金 フォーガーは米粉の平麺を使ったベトナム料理
キャベツとツナのソテー カツオのフライ (ウスターソース) パン ウインナーポトフ	小松菜とたくあんの炒め物 豚肉のなんばんづけ ごはん トック	みかんゼリー いんげんのおかかあえ 豚肉とキャベツの中華炒め ごはん 鶏肉のうま煮	ジャーマンポテト ささみカツ ごはん ハッシュドビーフ	豚肉と大根の炒め煮 にんじんコロッケ ごはん フォーガー
9月 アスパラガスのアスパラギン酸でスタミナアップ	10火 消化を助ける酵素アミラーゼを含む大根	11水 焼鳥風煮に入っているレバーは鉄分・ビタミンAが豊富	12木 まろやかな辛みがあり人気メニューのマーボー豆腐	13金 ケチャップ味が人気の洋風大豆メニュー
アスパラのソテー 鶏肉のマスタード焼き (2コ) パン 豚肉とマカロニのトマト煮	きんぴらごぼう 大根のうま煮 ごはん 他人とじ	さつまいものレモン煮 焼鳥風煮 ごはん 豚肉のはりはり汁	大根のナムル マスのから揚げ ごはん マーボー豆腐	フレンチサラダ (フレンチドレッシング) 鶏肉のピリ辛煮 ごはん ポークビーンズ
16月 ブロccoliはビタミン量がトップクラス	17火 寒い時期に人気のカレーうどんで心も体もほかほかに	18水 肉みそでご飯が進むアイデアメニュー	19木 豚肉やたっぷりの野菜を千切りにした沢煮椀	20金 冬至にはかぼちゃ料理を食べて一年を健康に
ブロccoliのスープ煮 きゅうりと大根のツナあえ ごはん 筑前煮 ごまひじきふりかけ	白菜の甘酢あえ タラのから揚げ ごはん小 カレーうどん	キャベツと厚揚げの赤味噌そぼろ煮 サワラのレモン風味焼き ごはん 牛肉と青菜の和風スープ	キャベツとコーンのソテー 鶏肉のから揚げ (3コ) ごはん 沢煮椀	キャベツの甘酢あえ かぼちゃと鶏だんごのうま煮 ごはん すき焼き ゆかりふりかけ
23月 アジは旨味たっぷり味がよい魚	24火 赤くて丸い「アセロラ」はビタミンCがたっぷり	ピックアップ 今月のPICK UPメニュー 冬至料理 12/20金 「かぼちゃと鶏だんごのうま煮」 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われる伝説があります。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金です。 旬の野菜「白菜」を使用 12/17火 「白菜の甘酢あえ」 12/20金 「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されています。		
きゅうりのピクルス アジのケチャップソース (ケチャップソース) パン 豆乳チャウダー	アセロラミニゼリー ひじきと油揚げの煮物 鶏肉のソテー (2コ) ごはん 肉じゃが			

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

キャベツと厚揚げの赤味噌そばろ煮

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		

作り方

- 厚揚げは一口大に切り、油抜きをする。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。



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含む食品

たんぱく質

体力をつける



魚介類 肉類 大豆・大豆製品 卵 牛乳・乳製品

ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を保護する



ウナギ ギンダラ レバー にんじん かぼちゃ ほうれん草

ビタミンE

血行をよくする



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

ビタミンC

免疫力を高める



野菜 いも類 果物