

2024年 神戸市中学校給食 9月給食カレンダー



ご飯と牛乳が毎回ついてます
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

2 月 新学期のスタートは人気メニューの鶏肉のから揚げ

鶏肉のから揚げ

- カリフラワーのカレーマリネ
- キャベツの甘酢あえ
- 小松菜とわかめの炒め物
- みかんゼリー



3 火 しょうがが胃腸の働きを活発にします

豚肉のしょうが炒め

- 肉じゃが
- ブロッコリーのごま酢あえ

4 水 米粉と片栗粉の揚げ衣でからっと

マスのから揚げ

- キャベツと豚肉のソテー
- がんもどきとひじきの煮物
- かぼちゃのスープ煮

5 木 かぼちゃ、ピーマン、なすなどの夏野菜たっぷり

鶏肉と夏野菜のカレー煮込み

- スパゲティナポリタン
- 小松菜とさつま揚げの煮びたし

6 金 ごぼうの食物繊維が腸内環境を整える

厚揚げと牛肉のピリ辛みそ炒め

- 五色きんぴら
- ほうれん草のおひたし
- のりふりかけ



9 月 野菜の甘みたっぷりクリームシチュー

クリームシチュー

- 白身魚のフライ
- 切り干し大根のカレー炒め
- パプリカのソテー



10 火 ごはんにかけて「牛丼風」にしてもおいしいです

牛肉のうま煮

- たまねぎ天の煮びたし
- ブロッコリーのガーリック炒め
- レモンミニゼリー



11 水 旨味たっぷり、味のおいしさから名前が付いたアジ

アジのつけ焼き

- ほうれん草とコーンのソテー
- スイートポテトサラダ(マヨネーズ)
- ミートボールのケチャップ風味

12 木 なしはみずみずしさがある特徴の今が旬の果物

プルコギ

- ワカサギのから揚げ
- きゅうりのピリ辛炒め
- なしゼリー



13 金 おろし大根ソースでさっぱりおいしい

和風おろしハンバーグ

- ペンネソテー
- フレンチサラダ(フレンチドレッシング)
- さつまいものレモン煮

16 月

敬老の日



17 火 今日は十五夜にちなんだメニューです

平つくねの照り焼き

- ほうれん草とベーコンのソテー
- 厚揚げと小松菜のみそ煮
- 里いものから揚げ
- 十五夜もち



18 水 さわやかなレモン風味が味の決め手です

サケのレモン風味焼き

- キャベツとツナのソテー
- かぼちゃのコロッケ
- カレー肉そぼろ

19 木 消化を助ける酵素アミラーゼを含む大根

マーボー豆腐

- 竹輪のいそべ揚げ
- 大根のナムル

20 金 ビタミンB1が豊富な豚肉とたっぷり野菜

豚肉とキャベツの中華炒め

- じゃがいものうま煮
- いんげんのごまあえ
- 穀物ふりかけ



23 月

振替休日(秋分の日)



24 火 トマトの赤いリコピンで肌も元気に

鶏肉とコーンのトマト煮

- ツナポテト
- こんぶ豆

25 水 大豆の良質なたんぱく質で体の基礎作り

牛肉と大豆の洋風煮込み

- なすと豚肉のさっぱり炒め
- 小松菜の中華あえ(中華ドレッシング)

26 木 サワラはビタミンDが多く骨や歯の強化をサポート

サワラのたつた揚げ

- キャベツとウインナーのソテー
- きゅうりと大根のおかかあえ
- ひじきと油揚げの煮物

27 金 酢の力で疲労回復、夏バテ解消

鶏肉のさっぱり煮

- スタミナ炒め
- 牛肉とごぼうのきんぴら

30 月 温かいレトルトメニュー大人気のビーフカレー

ビーフカレー

- ささみカツ
- 小松菜のじゃこ炒め
- 里いものとイカのうま煮



ピックアップ 今月のPICK UPメニュー

9/17(火) 中秋の名月「里いものから揚げ」「十五夜もち」

今年の中秋の名月は9月17日(火)です。この日は「秋の収穫を祈る」「秋の収穫に感謝する」という意味を込めてだんごや秋の収穫物をお供えし、すすきを飾ります。すすきは、稲穂がまだ穂が実る前の時期であることから、穂の出たすすきを稲穂のかわりにしたようです。



9/10(火) 神戸産たまねぎ使用「たまねぎ天の煮びたし」

9/17(火) 神戸産キャベツ使用「平つくねの照り焼き」

神戸市西区、北区ではたくさんの種類の野菜を育てています。給食では神戸産野菜を取り入れています。たまねぎ天は神戸産たまねぎを、平つくねは神戸産キャベツを使って作られています。



9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	8/1AM	7/31	8/1に自動予約
インターネット予約	8/20	8/19	8/20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

SYOKUIKU TIMES 9月

9/1防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておくこと、いざという時に安心です。

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。

非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



ローリングストックのポイント

- 1 家庭にある食品をチェックする
- 2 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を定める
- 3 足りないものを買って足す
- 4 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買って足す

『中学校給食アイデアメニュー』大募集！

中学校給食では、中学生のみなさんのアイデアを給食にとり入れ、より楽しく、魅力ある給食にするために「こんな給食メニューがあったら食べてみたい!」と思うおかず1品のアイデアレシピを募集します。

募集期間

令和6年

7月1日(月)~

9月6日(金)

募集内容 ランチボックスにも盛付けることができ、給食で食べたいアイデアメニュー

- 肉や魚を使った主菜料理
- 野菜を使った副菜料理
- 神戸市産の食材を使った料理
- 兵庫県産の食材を使った料理
- 季節(春・秋・冬)や行事の料理

〈注意〉・食材は、必ず加熱しましょう！

・大量調理では出来ないことがあります。

- ×細かい作業(ハンバーグをこねる、春巻きを包む、お好み焼きなど1つずつの成型など)
- ×電子レンジの使用 など



神戸市産の食材

こうべ旬菜(キャベツ・チンゲン菜・青ねぎ・きゅうりなど)
こうべ給食畑野菜(にんじん・玉ねぎ)

兵庫県産の食材

シラス干し・米粉・マッシュルームなど

応募方法

応募用紙に、アイデアメニューのレシピ(料理名・材料・作り方等)、イラスト、アピールポイント(工夫・特徴等)など必要事項を記入し、各中学校の先生に提出してください。

★選ばれた料理は、給食メニューに登場する予定です。

また、給食カレンダーやホームページで お知らせします。ふるって、ご応募ください！



応募用紙は、各中学校の先生にもらってね！