

2024年 神戸市中学校給食 10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

汁物の日

区ごとで提供日がちがいます!

わかめスープ
8日(灘区・西区)
9日(須磨区)
10日(東灘区・兵庫区・北区・長田区・垂水区)

すまし汁
22日(灘区・西区)
23日(須磨区)
24日(東灘区・兵庫区・北区・長田区・垂水区)

1 火 秋の味覚「さつまいも」はエネルギー源となる糖質が豊富

鶏肉のピリ辛煮

- チンゲン菜とツナの炒め物
- ハニーポテト

2 水 「回鍋肉(ホイコーロー)」は野菜がたっぷりの中華料理

ホイコーロー

- かぼちゃと鶏だんごのうま煮
- くきわかめの煮物
- ブルーベリーゼリー

3 木 白身魚のホキは淡泊な味わいでケチャップソースとの相性抜群

ホキのケチャップソース(ケチャップソース)

- アスパラのソテー
- ミートボールのあんかけ
- ほうれん草の煮びたし

4 金 チンゲン菜はカルシウム・鉄分が豊富な野菜

鉄火煮

- チンゲン菜としめじの中華サラダ(中華ドレッシング)
- 大根のゆかりあえ

7 月 ポークカツとキャベツにデミグラスソースをかけて

ポークカツのデミグラスソースかけ

- ボイルキャベツ
- 大根のうま煮
- 牛肉とごぼうのきんぴら

8 火 粒マスタードが効いた大人の鶏肉ソテー

鶏肉のマスタード焼き

- ツナポテト
- カリフラワーとベーコンのソテー

● わかめスープ【灘区・西区】

9 水 食物繊維が豊富な里いもは秋が旬の食材

牛肉のうま煮

- 里いものそぼろあんかけ
- 小松菜とさつまいもの煮びたし

● わかめスープ【須磨区】

10 木 豚肉と大豆をトマトで煮込んだアメリカの家庭料理

ポークビーンズ

- 竹輪のいそべ揚げ
- きゅうりのピクルス

● わかめスープ【東灘区・兵庫区・北区・長田区・垂水区】

11 金 サケは必須アミノ酸が多く、免疫力UP

サケのフライ(タルタルソース)

- キャベツのカレー風味
- マーボー豆腐
- 小松菜とたくあんのおかか炒め

14 月 スポーツの日

15 火 骨まで食べられるワカサギはカルシウムたっぷり

牛肉と大豆の洋風煮込み

- ワカサギの甘酢づけ
- ブロッコリーのスープ煮
- ミルメーク(キャラメル)

16 水 カリフラワーのビタミンCで美肌効果

鶏肉のから揚げ

- キャベツとコーンのソテー
- 肉じゃが
- カリフラワーのカレーマリネ

17 木 アジに含まれるDHAで脳の働きを活性化

アジのなんばんづけ

- さつまいものうま煮
- 五目豆

18 金 秋の味覚「きのこ」が美味しい季節です

ハンバーグのきのこあんかけ

- 切干し大根のカレー炒め
- キャベツの甘酢あえ
- いちじくゼリー

21 月 消化を助けるアミノ酸を含む大根

ハッシュドビーフ

- ポークコロッケ
- 春雨サラダ(ノンエッグドレッシング)
- 大根のレモン風味あえ

22 火 ビタミン・ミネラルを含んだ大豆もやし

平つくねの照り焼き

- きゅうりのおかかあえ
- 五色きんぴら
- 小松菜ともやしのオイスター炒め

● すまし汁【灘区・西区】

23 水 レバーは鉄分、ビタミンAが豊富です

豚肉とじゃがいもの炒め煮

- 焼鳥風煮
- ほうれん草のおひたし

● すまし汁【須磨区】

24 木 黒糖にはミネラルが豊富に含まれています

鶏肉の黒糖煮

- 豚肉と大根の炒め煮
- タラのから揚げ

● すまし汁【東灘区・兵庫区・北区・長田区・垂水区】

25 金 カレー味で食欲増進アイデアメニュー

サワラと野菜のカレー焼き

- がんもどきとひじきの煮物
- パプリカのマリネ
- のりかつおふりかけ

中学生のアイデアメニュー 優秀賞

28 月 ブロッコリーは花のつぼみを食べる野菜です

ベジタブルカレー

- ビーフミンチカツ
- キャベツと豚肉のソテー
- ブロッコリーのごま酢あえ

29 火 食物繊維がたっぷりの白菜で体の中からきれいに

豚肉のかわり揚げ

- いんげんのごまあえ
- きゅうりと大根のおかかあえ
- 白菜の煮びたし

30 水 えごまの種実には良質な油を含んでいます

鶏肉とコーンのトマト煮

- 豆腐チャンプル
- さつまいもとこんぶの煮物
- えごまふりかけ

31 木 牛肉に含まれるヘム鉄で持久力アップ

牛肉とブロッコリーのごまだれ炒め

- チンゲン菜と豚肉のソテー
- ひじきとツナの煮物
- かぼちゃプリン

今月のPICK UPメニュー

目の愛護デー
2(水)「ブルーベリーゼリー」
10月10日は「目の愛護デー」です。ブルーベリーの「アントシアニン」は、目の疲労回復・予防に効果があります。
18(金)兵庫産いちじく使用「いちじくゼリー」
食物繊維やミネラルが豊富で濃厚な甘みがあります。

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

10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	9/2AM	8/30	9/2に自動予約
インターネット予約	9/20	9/19	9/20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

Recipe

サワラと野菜のカレー焼き

カレー風味で食欲増進。
魚と野菜を別々に炒めることでプロの仕上がり!

材 料 (4人分)



● サワラ(1切れ 約60g)・・・4切れ	● ホールトマト缶 …………… 80g
● 料理酒……………小さじ2	●なたね油……………適量
● A 塩……………少々	●濃口醤油……………大さじ3/4
● しょう……………少々	● B 砂糖……………小さじ2
●なたね油……………適量	●みりん……………小さじ1
●キャベツ……………60g	●カレー粉……………小さじ1/4
●たまねぎ……………60g	●水溶き片栗粉……………適量
●なす……………40g	

中学校給食 アイデアメニュー
2023年度入賞

第6弾

作り方

- 1 サワラはAの調味料で下味をつける。
- 2 フライパンに油を熱し、サワラを焼く。
- 3 キャベツは約2センチの角切りにする。
- 4 たまねぎは約5ミリ×5センチのうす切りにする。なすは厚さ3ミリのいちょう切りにする。
- 5 油を熱し、たまねぎ・キャベツ・なすを炒める。
- 6 ホールトマトを加えて炒める。
- 7 Bの調味料で味をととのえる。
- 8 最後に水溶き片栗粉を入れて煮る。
- 9 焼いたサワラを置き、上から炒めた野菜をかける。

SYOKUIKU TIMES 10月

目の健康を 考えよう

皆さんは“目”を大切にしていますか？

スマートフォンやパソコン、ゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が増えています。

10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康を意識して毎日を過ごしましょう。

- 「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 ランチボックスでも摂取できるようにしていますよ。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。



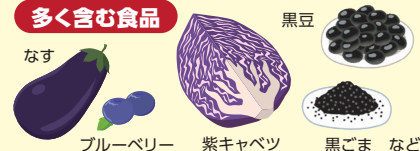
「ビタミンA」は油と一緒にとると体への吸収率がアップします



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品



- 目の疲れをとる方法 目を使う作業をしたら、1時間ごとに10~15分程度、目を休ませましょう。

目をギュッとつむり、パッと開く



遠くを見る



目の周りを蒸しタオルなどで温める



スマートフォンやゲーム機などから発せられるブルーライトには体内時計の睡眠と覚醒のリズムを乱す影響があります。寝る前には使わないようにしましょう。

