

# 2024年 神戸市中学校給食 10月給食カレンダー

親子給食



牛乳は毎回ついています



<p><b>1</b> 火 給食のスタートは、みんなに人気のビーフカレーとみかんゼリー</p> <p> みかんゼリー</p> <p>蒸し野菜(カリフラワー) (マヨネーズ)</p> <p> ごはん  ビーフカレー</p>	<p><b>2</b> 水 給食の大人気メニューやきそば</p> <p>竹輪のいそべ揚げ (2本)</p> <p> ごはん(小)  やきそば</p>	<p><b>3</b> 木 竹輪とほうれん草・キャベツを使った煮びたし</p> <p>煮びたし</p> <p> ごはん  京風うま煮</p>	<p><b>4</b> 金 高野豆腐は日本を代表する保存食品</p> <p>いかの照り煮  ツナキャベツ</p> <p> ごはん  高野の五目煮</p> <p> ふりかけ(ゆかり)</p>
<p><b>7</b> 月 かぼちゃの甘味がおいしい「かぼちゃコロッケ」</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p> ごはん  チキンポトフ</p>	<p><b>8</b> 火 カレー粉を使ったスパイシーな味付け</p> <p> たべる小魚</p> <p>鶏肉のスパイシー煮</p> <p> ごはん  とんじゃがスープ</p>	<p><b>9</b> 水 レモンソースのさっぱりとした味わい</p> <p>たまねぎのレモンソテー</p> <p> ごはん  牛肉の炒め煮</p>	<p><b>10</b> 木 よくかんで食べることで大切さを感じましょう</p> <p>フルーツカクテル</p> <p> カミカミビーンズ  クリームシチュー</p> <p> パン</p>
<p><b>14</b> 月 <b>スポーツの日</b></p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p> ごはん  チキンポトフ</p>	<p><b>15</b> 火 発芽玄米入りご飯は食物繊維・ビタミンがたっぷり</p> <p>牛肉入りきんぴら</p> <p>発芽玄米入り  ごはん  鶏肉と野菜のうま煮</p>	<p><b>16</b> 水 自分で作るホットドッグなのでセルフドッグ</p> <p>セルフドッグの具(トマトケチャップ)</p> <p> 背割パン  ポテトスープ</p>	<p><b>17</b> 木 韓国では、お祝いに欠かせないわかめスープ</p> <p>れんこんのたつた揚げ</p> <p> ごはん  ビビンパの具  わかめスープ</p>
<p><b>21</b> 月 1枚ずつ衣をつけて油で揚げたチキンカツ</p> <p>チキンカツ(ケチャップソース)</p> <p> ごはん  春雨スープ</p>	<p><b>22</b> 火 ハンバーグにきのこあんをかけて秋の味覚に</p> <p>森のハンバーグ</p> <p> ごはん  沢煮椀</p>	<p><b>23</b> 水 カインザウはベトナムのスープ。味の決め手は「ナンブラー」</p> <p>さわらのエスニック風</p> <p> パン  カインザウ</p> <p> 洋なしジャム</p>	<p><b>24</b> 木 トックとタッカンジョンは、韓国料理</p> <p>ミニゼリー(アップル)</p> <p>タッカンジョン</p> <p> ごはん  トック</p>
<p><b>28</b> 月 初登場の豆乳プリン。豆乳は大豆から作られます</p> <p> 豆乳プリン</p> <p>バジルポテト</p> <p> パン  スープ煮</p>	<p><b>29</b> 火 鶏肉やえび・たけのこなどを卵でとじています</p> <p>揚げぎょうざ(3コ)</p> <p> ごはん  中華風卵とじ</p>	<p><b>30</b> 水 大豆の良質なたんぱく質で体の基礎作り</p> <p>蒸し野菜(ブロッコリー) (フレンチドレッシング)  しゅうまいのから揚げ(えび)(3コ)</p> <p> ごはん  大豆の洋風煮込み</p>	<p><b>31</b> 木 和風だしの効いたカレーうどんは、人気メニュー</p> <p>カリフラワーの米粉揚げ</p> <p> ごはん(小)  カレーうどん</p>

今月からみんなで食べる温かい給食が始まります。

☆給食カレンダーで食器の置き方や盛り付け方を確認しましょう。

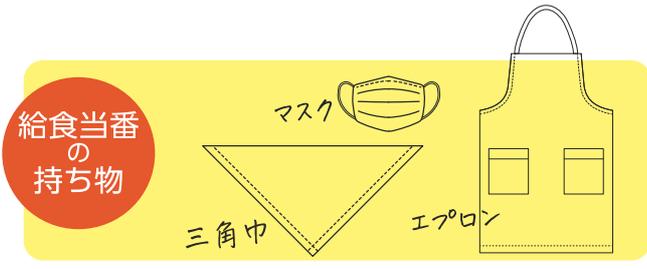
☆次のページの **SYOKUIKU TIMES** にも新しい給食について載せています。

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

# みんなで食べる温かい給食が始まります



ごはんもおかずも温かい！  
 食べる量を調節できます！  
 パンの日もあるよ！  
 スープや汁物も登場します！



忘れないように持ってきてましょう。

**給食当番の身支度**

- 髪の毛が出ないように三角巾をつけましょう。
- マスクで鼻と口をおおきましょう。
- 石けんを使って手を洗いましょう。
- エプロンをつけて、服の汚れが給食に入ったり服が汚れたりするのを防ぎましょう。

食事をおいしく食べて健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。よくかんで食べる習慣を身に付けることで、「おいしく味わえる」「食べ過ぎを防ぐ」「むし歯を防ぐ」「消化を助け栄養の吸収が高まる」「歯並びがよくなる」「脳の働きがよくなり心を安定させる」など、心や体の健康にとってよいことがたくさんあります。10月の献立には、『たべる小魚』『カミカミビーンズ』などよくかんで食べるためのカミカミ料理をとり入れています。



## よく味わって食べていますか？

みなさんは、どのような味が好きですか？  
 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられており、料理はこの基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度などが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

### 5つの基本味と代表的な食べ物

 <b>甘味</b>  砂糖、ハチミツ	 <b>塩味</b>  塩	 <b>酸味</b>  酢、レモン	 <b>苦味</b>  ゴーヤ、コーヒー	 <b>うま味</b>  だし
------------------------------	------------------------	----------------------------	-------------------------------	--------------------------