

2024年 神戸市中学校給食 9月給食カレンダー



牛乳は毎回ついてきます

2月 最初の給食は人気メニューの「鶏肉のから揚げ」 みかんゼリー きゅうりと大根のおかかあえ、鶏肉のから揚げ(3コ) ごはん、豆腐と野菜のスープ	3火 夏野菜のきゅうりで水分補給 きゅうりのピリ辛炒め、竹輪のいそべ揚げ(3コ) ごはん、肉じゃが	4水 細く切った肉と野菜が入った沢煮椀 がんもどきとひじきの煮物、マスのから揚げ ごはん、沢煮椀	5木 夏野菜のかぼちゃ・ピーマン・なすがたっぷり ブロッコリーの切干し大根のごま酢あえ、ツナ炒め ごはん、鶏肉と夏野菜のカレー煮込み	6金 ごぼうの食物繊維が腸内環境を整える ほうれん草のおひたし、五色きんぴら ごはん、厚揚げと牛肉のピリ辛みそ炒め のりふりかけ
9月 ジュリエンスープはせん切り野菜が入ったスープ ほうれん草とコーンのソテー、白身魚のフライ パン、ジュリエンスープ	10火 なすのナスニンが目疲れを回復させる キャベツとツナのソテー、なすと豚肉のさっぱり炒め ごはん、牛肉のうま煮	11水 旨味たっぷり、味のおいしさから名前がついたアジ カレー肉そばろ、アジのつけ焼き ごはん、豚肉と野菜のスープ	12木 なしはみずみずしさが特徴の今が旬の果物 なしゼリー 大根のナムル、ワカサギのから揚げ ごはん、プルコギ	13金 しょうがは胃腸の働きを活発にします さつまいものレモン煮、豚肉のしょうが炒め ごはん、みそ汁
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 十五夜もち 里いものから揚げ、平つくねの照り焼き(2コ) ごはん、春雨スープ	18水 ポトフはフランスの家庭料理 パプリカのソテー、かぼちゃのコロッケ パン、チキンポトフ	19木 小松菜は鉄分・カルシウム・ビタミンが豊富で栄養満点 小松菜の中華あえ(中華ドレッシング)、揚げ春巻 ごはん、マーボー豆腐	20金 ビタミンB1が豊富な豚肉とたっぷり野菜 こんぶ豆、じゃがいものうま煮 ごはん、豚肉とキャベツの中華炒め 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 ブロッコリーのガーリック炒め、ツナポテト パン、鶏肉とコーンのトマト煮 洋なしジャム	25水 サワラはビタミンDが多く骨や歯の強化をサポート ひじきと油揚げの煮物、サワラのたつた揚げ ごはん、鶏肉のしょうが汁	26木 大きな釜で煮込んで作るカレーは給食の人気メニュー フレンチサラダ(フレンチドレッシング)、ささみカツ ごはん、ビーフカレー	27金 酢の力で疲労回復、夏バテ解消 たまねぎ天の煮びたし、鶏肉のさっぱり煮 ごはん、豚汁
30月 大豆の良質なたんぱく質で体の基礎作り レモンミニゼリー キャベツの甘酢あえ、カリフラワーとベーコンのソテー パン、牛肉と大豆の洋風煮込み	ピックアップ 今月のPICK UPメニュー 9/17(火) 中秋の名月 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、すずきを飾ります。 『里いものから揚げ』 『十五夜もち』 神戸産野菜の日 9/17(火) 神戸産キャベツ使用『平つくねの照り焼き』 9/27(金) 神戸産たまねぎ使用『たまねぎ天の煮びたし』			

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！



毎日の持ち物

- 給食用ハンカチ
- おはし
- ランチョンマット

給食当番の持ち物

- マスク
- 三角巾
- エプロン

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。

『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。

応募用紙は、各中学校の先生にもらってね！

★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！