

11 2024年 神戸市中学校給食 11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

PICK UP

今月のPICK UPメニュー



～給食で取り組む地産地消～

11/26(火)

学校給食では、神戸市産米や神戸市産野菜・兵庫県産食材等を優先して、積極的に使用しています。
今月のみそ汁には神戸市北区産の大豆・米を使った「神戸市産みそ」を使用する予定です。

兵庫県特産ランチ:兵庫県産の食材を集めた給食です。

- ごはん……神戸市産米使用
- 小松菜コロッケ……兵庫県産小松菜使用
- スパゲティンテー……兵庫県産パスタ使用
- 牛肉とキャベツの甘辛炒め……こうべ旬菜 キャベツ使用
- チンゲン菜とツナの炒め物……こうべ旬菜 チンゲン菜使用
- ゆずゼリー……兵庫県産ゆず果汁使用

汁物の日

区ごとで提供日がちがいます!

春雨スープ

- 12日(東灘区・須磨区)
- 13日(兵庫区・長田区)
- 14日(灘区・北区・垂水区・西区)

みそ汁

- 19日(東灘区・須磨区)
- 20日(兵庫区・長田区)
- 21日(灘区・北区・垂水区・西区)

1 しょうゆで味
金 色よく揚げたつた揚げ

サワラの たつた揚げ

- 大根のゆかりあえ
- フレンチサラダ
(フレンチドレッシング)
- 厚揚げのチリソース

4 月



振替休日



5 しょうがは胃腸の
火 働きを活発に

豚肉の しょうが炒め

- 鶏肉とマカロニのトマト煮
- ひじきと高野豆腐の炒り煮
- お米と野菜ふりかけ

6 韓国でも人気メニューの
水 タッカンジョン

タッカンジョン

- もやしのナムル
- ツナポテト
- 小松菜とわかめの炒め物

7 秋が旬の甘いさつまいもを
木 使ったコロッケ

さつまいも コロッケ

- 焼きそば
- 牛肉とブロッコリーのごまだれ炒め
- きゅうりのピクルス

8 甘辛みそ味でごはんが
金 すずむかわり揚げ

豚肉のかわり揚げ

- キャベツのカレー風味
- じゃがいもとひじきの煮物
- 牛肉とごぼうのきんぴら

11 ビタミン豊富なブロッコリー
月 の人気メニュー

ビーフカレー

- 白身魚のフライ
- かぼちゃと鶏だんごのうま煮
- ブロッコリーのガーリック炒め



12 さとうびをしばって煮詰めた
火 黒糖はミネラルたっぷり

鶏肉の黒糖煮

- 牛肉とじゃがいもの炒め煮
- 大根のナムル
- 春雨スープ

●春雨スープ
【東灘区・須磨区】

13 豚肉のビタミンB1で
水 疲労回復

ポークチャップ

- ひじき入り揚げぎょうざ
- 小松菜とさつまいもの煮びたし

●春雨スープ
【兵庫区・長田区】

14 食物繊維豊富なれんこんを
木 使ったアイデアメニュー

牛肉と野菜の カレー炒め

- 大根のうま煮
- れんこんのそぼろ炒め

(中学生のアイデアメニュー 優秀賞)

●春雨スープ
【灘区・北区・垂水区・西区】

15 りいもと牛肉を使いたいも煮は
金 山形県の郷土料理

マスのから揚げ

- もやしのソテー
- いも煮
- キャベツと豚肉のソテー

18 さわやかなオレンジ
月 ジュースのソースかけ

鶏肉の オレンジソース

- キャベツとコーンのソテー
- 厚揚げと白菜の煮物
- パプリカのマリネ
- 食べる小魚



19 ごぼうの食物繊維が
火 腸内環境を整える

ピリ辛肉じゃが

- ごぼうサラダ
(ごまドレッシング)
- タラのから揚げ

●みそ汁
【東灘区・須磨区】

20 成長期に必要なタンパク質・
水 鉄分がとれる焼鳥風煮

焼鳥風煮

- ワカサギのから揚げ
- ブロッコリーとイカの炒め物

●みそ汁
【兵庫区・長田区】

21 アジは旨味成分たっぷり
木 味がよい魚

アジのつけ焼き

- 小松菜とたくあんの炒め物
- ミートボールのケチャップ風味
- さつまいものレモン煮

●みそ汁
【灘区・北区・垂水区・西区】

22 甘酢とカレー味のバランスが
金 程よいマリネ

鶏肉の照り煮

- カリフラワーのカレーマリネ
- きゅうりと大根のツナあえ
- 牛肉とこんにゃくの炒り煮
- ピーチミニゼリー



25 サケの鮮やかな色は
月 アスタキサンチン

サケの塩焼き

- アスパラのソテー
- ちくぜん煮
- 揚げじゃがいものごまあえ
- ミルク(コーヒー)



26 兵庫県産の食材たっぷり
火 兵庫県特産ランチ

小松菜コロッケ

- スパゲティンテー
- 牛肉とキャベツの甘辛炒め
- チンゲン菜とツナの炒め物
- ゆずゼリー



27 なすは油と相性抜群!
水 揚げたておいしさアップ

鶏肉と揚げなすの みぞれ炒め

- さつまいもと豚肉のしょうが煮
- こんぶ豆

28 ハンバーグとペンネに
木 温かいトマトソースをかけて

ハンバーグの トマトソースかけ

- ペンネソテー
- きゅうりと大根のおかかあえ
- カリフラワーとベーコンのソテー



29 大豆のたんぱく質で
金 体づくりができる大和煮

大和煮

- キャベツのじゃこソテー
- かぼちゃのふくめ煮
- ごまさけふりかけ



11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	10/1AM	9/30	10/1に自動予約
インターネット予約	10/20	10/17	10/20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

れんこんのそぼろ炒め

みそを加えるのがポイント! ごはんに合うおかずです。

材 料 (4人分)

Recipe

- れんこん水煮 …………… 100g
- 豚ひき肉(もも) …………… 80g
- なたね油 …………… 少々
- 料理酒 …………… 大さじ1/2
- A 合わせみそ …………… 小さじ2/3
- 濃口醤油 …………… 小さじ1
- みりん …………… 大さじ1/2

作り方

- ① れんこんは薄い半月切りにする。
(生のれんこんを使用する場合には
あく抜きをする)
- ② フライパンに油をひいて豚ひき肉を炒め、
料理酒をふり入れる。
- ③ 肉の色が変わったられんこんを加えて炒め、
Aの調味料で味をととのえる。



中学校給食 アイデアメニュー
2023年度入賞 第7弾

SYOKUIKU TIMES 11月



ち さん ち しょう 地産地消 地域の食材を食べよう



地産地消というのは、地域で生産された農産物や水産物をその地域で消費することです。海と山に囲まれ自然に恵まれた神戸は、大都市でありながら農業地域や漁業水域があります。北区・西区には田畑が広がり、米をはじめ、小松菜・チンゲン菜・ほうれん草・きくな・水菜・ミニトマト・青ねぎ・モロヘイヤ・にら・キャベツ・トマト・なす・きゅうり・レタス・ブロッコリー・スイートコーン・しろな・大根など18種類の『こうべ旬菜』、ぶどう・なし・いちじく・いちごなどの果物、『須磨のり』のように高品質な農水産物が数多く生産されています。

地域で生産された「とれたて」の食材は、新鮮で、おいしく、栄養も豊富!また、安全に生産されていることがわかるため安心して食べることができます。学校給食にも、神戸市産の食材を積極的にとり入れています。



野菜ちゃん
こうべ旬菜
神戸ブランド野菜

地産地消 を活用すると..

地域の自然、食文化、産業等への理解が深まる



生産者や生産過程等を身近に理解し、食べ物への感謝の気持ちを抱くことができる



「顔が見え、話ができる」生産者などにより生産された、新鮮で安全な食材を食べることができる



流通にかかるエネルギーや経費の節減、包装の簡素化等、環境保護に貢献することができる



日本や世界を取り巻く食料の状況や、食料自給率に関する知識や理解を深めることができる

