

# 2024年 神戸市中学校給食 11月給食カレンダー

親子給食



牛乳は毎回ついていきます

|                                                                                                               |                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                               | <p><b>1</b> 金 牛肉とごぼうをみそで煮た鉄火煮</p> <p>田作り風 チンゲン菜のさっぱり炒め</p> <p>ごはん 鉄火煮</p>                           |
| <p><b>4</b> 月</p> <p>🎵</p> <p><b>振替休日</b></p> <p>📖 🎨</p>                                                      | <p><b>5</b> 火 いんげんは世界中で日常的に食べられている豆の一つ</p> <p>いんげんのピリ辛炒め</p> <p>ごはん まぐろとひじきの煮物</p>                  |
| <p><b>6</b> 水 野菜の旨味が溶け込んだスープスパゲティ</p> <p>カリフラワーのソテー</p> <p>小型パン クリームスパゲティ</p> <p>🍷 みかんジャム</p>                 | <p><b>7</b> 木 柔らかく脂肪分が少ないヒレ肉</p> <p>🐟 食べる小魚(芋けんぴ入り) ヒレカツ (ゲチャップソース) 小松菜とたくあんの炒め物</p> <p>ごはん みそ汁</p> |
| <p><b>8</b> 金 キャベツのビタミンUで胃を守る</p> <p>キャベツの甘辛炒め</p> <p>ごはん 肉と野菜のうま煮</p>                                        |                                                                                                     |
| <p><b>11</b> 月 「ジュリエヌ」とはフランス語で細いせん切りのこと</p> <p>🍰 スライスチーズ</p> <p>煮込みハンバーグ</p> <p>パン ジュリエヌスープ</p>               | <p><b>12</b> 火 八宝菜はたくさんの食材を使うことに由来</p> <p>🥤 ミニゼリー(アセロラ)</p> <p>ミートボールのから揚げ(4コ)</p> <p>ごはん 八宝菜</p>   |
| <p><b>13</b> 水 「ポトフ」はフランス語で「火にかけた鍋」</p> <p>ポークチャップ にんじんシリシリ</p> <p>パン ウィナーポトフ</p>                             | <p><b>14</b> 木 下味のしょうゆで色よく揚げた竜田揚げ</p> <p>あじの竜田揚げ</p> <p>ごはん(小) みそ煮込みうどん</p>                         |
| <p><b>15</b> 金 韓国で人気メニューのヤンニョムチキン</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>ごはん チンゲン菜とコーンのスープ</p>                                |                                                                                                     |
| <p><b>18</b> 月 秋が旬の甘いさつまいもを使ったハニーポテト</p> <p>ハニーポテト</p> <p>米粉入りパン 五目タンメン</p>                                   | <p><b>19</b> 火 海のかきの煮汁を煮詰めて作るオイスターソース</p> <p>🥤 アップルゼリー</p> <p>鶏肉のオイスターソース炒め</p> <p>ごはん きのことスープ</p>  |
| <p><b>20</b> 水 レモンソースをかけたさわらでさっぱりと</p> <p>さわらのレモンソース 小松菜と豚肉の炒め物</p> <p>ごはん 押麦と野菜のスープ煮</p>                     | <p><b>21</b> 木 しっとりときめの細かい食感が特徴の鶏レバー</p> <p>焼鳥風煮 しゅうまいのからあげ(ポーク)(2コ)</p> <p>ごはん みそ汁</p>             |
| <p><b>22</b> 金 ごぼうを食べて腸の掃除</p> <p>甘辛ごぼう</p> <p>ごはん 豆腐と野菜のスープ</p> <p>牛どんどの具</p>                                |                                                                                                     |
| <p><b>25</b> 月 大豆のたんぱく質で体づくりができるチキンカレー</p> <p>ブロッコリーのガーリック炒め</p> <p>ごはん 大豆入りチキンカレー</p>                        | <p><b>26</b> 火 体にうれしい栄養たっぷりのひじき</p> <p>🥔 ポテトコロッケ ひじきととうもろこしの煮物</p> <p>ごはん 牛肉のうま煮</p>                |
| <p><b>27</b> 水 豚肉のビタミンB1で疲労回復</p> <p>野菜のドレッシングそえ(ごまドレッシング) あらびきソーセージ</p> <p>ごはん ポークシチュー</p>                   | <p><b>28</b> 木 “みぞれあえ”は食べ物の消化を助ける大根おろし</p> <p>鶏肉のみぞれあえ</p> <p>ごはん 豚肉と野菜のスープ</p> <p>🍷 ふりかけ(のり)</p>   |
| <p><b>29</b> 金 わかさぎを骨ごと食べてカルシウム補給</p> <p>🥤 ミニゼリー(ピーチ)</p> <p>わかさぎのから揚げ</p> <p>ごはん 鶏肉のしょうが汁</p> <p>肉みそどんの具</p> |                                                                                                     |

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

11月23日は「勤労感謝の日」です。日々の食事は、自然の恵みや多くの人の勤労に支えられて成り立っています。給食も、多くの人たちの手によって作られています。給食を食べるときに感謝の気持ちをあらわすにはどうすればよいでしょうか。「残さず味わって食べる」「食器をていねいに扱う」「心をこめてあいさつをする」どれも大切なことです。

11月の給食には、季節の食材を使った「ハニーポテト(さつまいも)」や「きのこスープ(しめじ・えのき・しいたけ)」、新料理の「ヤンニョムチキン」、地域の食材のこうべ旬菜「小松菜」「キャベツ」を使った料理や、冬の食材の大根やはくさいを使った料理をとり入れています。



## 安全・安心な 給食が できるまで

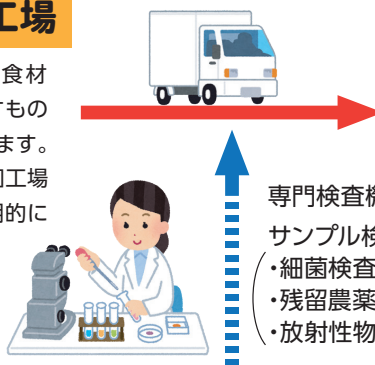
給食で使う食材は生産製造加工、流通の各段階で検査が行われ、安全性の確保を図っています。



くわしくは  
神戸市学校給食会

### 生産者・製造工場

生産・製造加工される食材は衛生基準等を満たすものを選定し、使用しています。学校給食会では製造加工場の衛生管理状況を定期的に調査しています。



### 学校・共同調理場等



### 学校給食会

給食に使用する食材の産地確認や食材のサンプル検査を行っています。(産地情報や検査結果は学校給食会ホームページに掲載)



## 11月24日は 「和食」の日

日本の食文化は、2013年12月ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。

11月24日は「和食の日」です。和食のマナーを意識して、和食を味わい、これからの日本の食文化について考える機会にしてください。

## 和食のマナーをチェック!

|                                                                                                                                  |                                                                                                                         |                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか?</p> <p>食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事ができあがるまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。</p> | <p><input type="checkbox"/> 食器の正しい置き方を知っていますか?</p> <p>おわんの持ち方</p> <p>ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。</p> | <p><input type="checkbox"/> 箸を正しく持っていますか?</p> <p>上の箸だけを動かす</p> <p>上の箸だけを動かして、食べ物をはさみます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## ふるさとの 食文化を 知ろう!

### 日本の伝統的な発酵食品



日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。料理をおいしくする発酵食品を見直して、家庭の食事にもぜひ活用してください。