

2025年 神戸市中学校給食 12月給食カレンダー

1地区



牛乳は毎回ついていきます

1月 スパイシーでさっぱり 色が鮮やかなカレーマリネ	2火 豚肉のジューシーな うま味が人気のトンカツ	3水 キャベツには胃を 保護するビタミンUが豊富	4木 ひじきには成長期に必要な カルシウムがたっぷり	5金 「はりはり」は水菜の シャキシャキ食感のこと
カリフラワーの カレーマリネ	きゅうりの ピリ辛炒め	キャベツと コーンの ソテー	ひじきと 油揚げの 煮物	さつまいもの うま煮
ポーク チャップ	トンカツ	和風 ハンバーグ	白身魚の フライ	サケの 塩焼き
パン	チキンポトフ	ごはん	みそ汁	ごはん
チキンポトフ	みそ汁	ごはん	春雨スープ	ごはん
ごはん	みそ汁	ごはん	肉じゃが	ごはん
豚肉のはりはり汁				
8月 給食でもローリングストック もしもの時のレトルト食品	9火 免疫力を高めるビタミン 豊富なブロッコリー	10水 豚肉のから揚げを野菜入りの 甘酢だれにつけこんで	11木 白みそで仕上げる優しい 味のアイデアメニュー	12金 まろやかな辛みでごはんに よく合うマーボー豆腐
アセロラミニゼリー	ブロッコリーの ごま酢あえ	じゃがいもと ひじきの煮物	白菜の 煮びたし	春巻き
ジャーマン ポテト	切干し大根の ツナ炒め	豚肉の なんばんづけ	サワラの 照り焼き	キャベツと ツナのソテー
パン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
ハッシュドベジタブル	筑前煮	豆腐と野菜のスープ	鶏肉のみそ煮	マーボー豆腐
パン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
15月 ケチャップ味がおいしい ポークビーンズ	16火 人気のカレーうどんで 心も体もほかほかに	17水 豚肉と鶏の卵を 使っているから“他人”とじ	18木 せん切りにした豚肉と 野菜がたっぷり沢煮椀	19金 甘辛く煮込んだレバーで おいしく鉄分補給
キャベツの 甘酢あえ	ボイル ブロッコリー (和風ドレッシング)	小松菜と たくあんの おかか炒め	ワカサギの 甘酢づけ	いんげんの おかかあえ
ペンネソテー	タラの から揚げ	焼き平つくね (2コ)	のっぺい煮	焼鳥風煮
パン	ごはん小	ごはん	ごはん	ごはん
ポークビーンズ	カレーうどん	他人とじ	沢煮椀	とんじゃがスープ
洋なしジャム				ごまひじきふりかけ
22月 アジは脳の動きを 活性化させるDHAの宝庫	23火 冬至にはかぼちゃ料理を 食べて健康で幸運に	24水 から揚げのたんぱく質で おいしく体作りをサポート	ピンクアップ 今月のPICK UPメニュー 冬至 12/23火 『かぼちゃと鶏だんごのうま煮』 今年の冬至は12/22(月)です。 冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。昔から冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えがあります。かぼちゃは別名で「なんきん」とも言います。 旬の野菜「白菜」を使用 12/11木『白菜の煮びたし』 12/23火『すき焼き』 白菜の旬は秋から冬にかけてです。 寒くなると、白菜は自身が凍らないように糖分を蓄えるようになるため、甘みが増して一層おいしくなります。また、ビタミンCが豊富なため、肌荒れや風邪予防に効果があるとされています。	
みかんゼリー	きんぴら ごぼう	かぼちゃと 鶏だんごの うま煮		
アジの たつた揚げ	なます	もやしの ナムル		
ごはん	ごはん	ごはん		
ビーフスープ	すき焼き	チンゲン菜とコーンのスープ		

12/8月

『ハッシュドベジタブル』の使用について

神戸市の学校給食では、気象警報などで給食を提供できない場合に備えて、レトルト食品を備蓄しています。

ローリングストックの一環として、年に一度給食で提供しています。ご家庭でも、もしもの時に備えて時々見直してみましょう。



鶏肉のみそ煮

白みそで仕上げる、野菜たっぷりで優しい味のみそ煮

材 料 (4人分)

鶏もも肉…………… 240g	たけのこ水煮…………… 80g
おろししょうが…………… 0.8g	さやいんげん…………… 28g
高野豆腐…………… 20g	こんにゃく…………… 80g
じゃがいも…………… 80g	なたね油…………… 小さじ2/3
にんじん…………… 80g	だし…………… 200ml
たまねぎ…………… 80g	砂糖…………… 小さじ4
	濃口醤油…………… 大さじ1
	白みそ…………… 32g



中学校給食
アイデアメニュー

2024年度
入賞
第8弾

作 り 方

- 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- 高野豆腐は水で戻して一口大に切る。こんにゃくは約1.5センチ角に切り、塩ゆでする。さやいんげんは約3センチの長さに切り、塩ゆでする。
- じゃがいもは約2センチの角切り、にんじんは厚さ約1センチのいちょう切り、たまねぎは約1センチ×5センチのくし形に切る。たけのこは短冊切りにする。
- 油を熱し、おろししょうが、鶏肉を炒め、じゃがいも・にんじん・たまねぎ・こんにゃくを入れて炒める。
- だし・砂糖・しょうゆ・たけのこ・高野豆腐を入れて煮る。
- 白みそで味をととのえ、さやいんげんを入れて煮る。

Recipe

SYOKUIKU TIMES 12月

風邪に負けない丈夫な体をつくろう!

風邪は、いろいろな病気の中でも私たちが一番かかりやすい病気です。また、昔から“風邪は万病のもと”といわれるように、軽く考えず十分に気をつけなければいけません。十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事、適度な運動で、風邪に負けない体をつくりましょう。

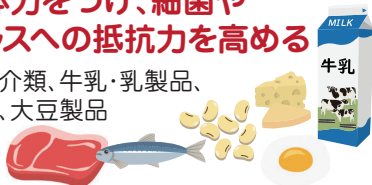
風邪予防に役立つ栄養素

風邪のひき始めにも

たんぱく質

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める

肉類、魚介類、牛乳・乳製品、卵、大豆、大豆製品



ビタミンA

のどや鼻など粘膜を保護する

にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー



ビタミンC

免疫力を高める

ブロッコリー、じゃがいも、みかん、キウイなど



ビタミンE

血行を良くする

サケ、アーモンド、ピーナッツ、アボカドなど



もし風邪をひいてしまったら

熱があるとき



熱によって失われた水分とミネラルを補給し、エネルギーをしっかりと取りましょう。

雑炊、うどん
スープ、果物 など



のどの痛み・せきがひどいとき



こまめな水分補給でのどを乾燥させないようにしましょう。すっぱい、辛いといった、のどへの刺激が強いものは避け、のどごしのよいものを選びましょう。

茶碗蒸し
スープ、ゼリー など



鼻水・鼻づまりがあるとき



体を温める温かい食べ物や飲み物は、鼻の通りをよくします。しょうがやねぎの香りにも同様の効果があります。

おかゆ、鍋料理
スープ、みそ汁 など

