

2025年 神戸市中学校給食 4月給食カレンダー

1地区



牛乳は毎回ついてきます

8 火

始業式

9 水

入学式

10 木

豚肉のビタミンB1で
スタミナをつけよう



みかんゼリー

いんげんの
おかかソテー

豚肉の
かわり揚げ

ごはん

鶏肉の
しょうが汁

11 金

ミネラルたっぷり黒糖の
味わい感じる鶏肉の黒糖煮

きゅうりの
中華づけ

鶏肉の
黒糖煮

ごはん

沢煮椀

14 月

パンによく合う
ケチャップソースのハンバーグ

キャベツと
コーンのソテー

ハンバーグ

パン

豚肉と野菜の
スープ

15 火

春を味わう食材
「たけのこ」と「わかめ」



花見だんご

さつまいもと
豚肉の
しょうが煮

サワラの
照り焼き

ごはん

若竹汁

16 水

大人気! 牛肉と野菜を
煮込んで作ったビーフカレー

ポイル
カリフラワー

(アイランドドレッシング)

タラの
から揚げ

ごはん

ビーフカレー

17 木

ごぼうの食物繊維が
腸内環境を整える

きゅうりの
おかかあえ

ポークカツ
(ケチャップソース)

ごはん

けんちん汁

18 金

アスパラガスのアスパラギン酸
でスタミナアップ

小松菜の
ごまびたし

牛肉と
アスパラの
オイスター炒め

ごはん

豚肉と
マカロニの
トマト煮

のりふりかけ

21 月

アジはうま味たっぷり
味が良い魚

きんぴら
ごぼう

アジの
たつた揚げ

ごはん

マーボー
厚揚げ

22 火

消化を助ける酵素
アミラーゼが豊富な大根



いちごゼリー

大根の
うま煮

豚肉の
しょうが炒め

ごはん

みそ汁

23 水

ワカサギは骨ごと食べて
カルシウム補給

チンゲン菜と
豚肉のソテー

ワカサギの
から揚げ

ごはん

筑前煮

24 木

体にうれしい
栄養たっぷりのひじき

ひじきと
ツナの煮物

鶏肉の
マスタード焼き
(2コ)

ごはん

とんじゃが
スープ

25 金

鶏肉には筋肉をつくる
良質なたんぱく質

こんぶ豆

鶏肉の
ソテー
(2コ)

ごはん

カレー
肉じゃが

ゆかりふりかけ

28 月

ビタミン・食物繊維が
豊富なかぼちゃコロッケ

ほうれん草と
コーンの
ソテー

かぼちゃ
コロッケ

パン

ウィンナー
ポトフ

29 火

昭和の日

30 水

みそ味で仕上げた
ご飯がすすむ鉄火煮

ポイル
ブロッコリー

(青じそドレッシング)

豚肉と
キャベツの
中華炒め

ごはん

鉄火煮

ピックアップ

今月のPICK UPメニュー

4/15(火)「春の季節献立」～春の食材を味わう～

- ・サワラの照り焼き
- ・さつまいもと豚肉のしょうが煮
- ・若竹汁
- ・花見だんご

サワラは、漢字で「鱈」と書くように、春が旬の魚です。また、春が旬野菜の「たけのこ」を使った「若竹汁」もとり入れています。デザートには、花見の季節に食べる白・緑・ピンクの鮮やかな三色の花見だんごがついています。

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

入学・進級おめでとうございます。

☆ 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。

☆ 次ページの SYOKUIKU TIMES には、食に関する記事を載せていますので、ご覧ください。



ほか
ほか

みんなで食べる 温かい給食

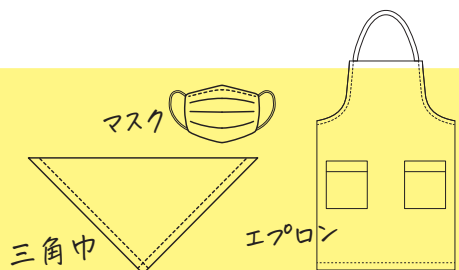


ごはんもおかずも温かい!
食べる量を調節できます!
パンの日もあるよ!
スープなども登場します!

毎日の
持ち物



給食当番
の
持ち物



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
おおいましょう。

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。

中学生の食事

～バランスのよい食事で
成長期の体づくり!～

中学生は、最も成長が著しい時期です。この成長を支えるため多くの栄養素が必要となり、エネルギーやたんぱく質の必要量は生涯で最大となります。身長・体重や骨量の急速な増加には、カルシウムや鉄の摂取が特に大切です。朝食欠食、夜食や間食のとり過ぎ、過度のダイエットなどで栄養が偏らないように、食事や生活のリズムを整え、バランスのよい食事を心がけましょう。



★中学生は活動量が増加し、一生のうちにエネルギーの必要量が最大になる。

エネルギー
活動量

ごはん・パン
めん・いも類

たんぱく質
筋肉量

肉・魚・卵
大豆製品

★主に筋肉の発達に使われ、一生のうちに必要量は最大になる。適度な運動をすると、成長を促進し、体の中で利用されやすくなる。

中学生に必要な栄養素

★身長・体重の急激な増加とともに、血液量も増加する。

鉄
貧血予防・
筋肉の発達

海藻類・
緑黄色野菜・
肉類・卵

カルシウム
骨の成長・
強化

牛乳・乳製品
小魚
緑黄色野菜
海藻類

★骨の成長、骨量の増加速度が最大になる。将来のため、今からコツコツと貯めておくことが大切。