

2025年 神戸市中学校給食 6月給食カレンダー

1地区



牛乳は毎回ついていきます

2月 パンによく合う ケチャップソースのハンバーグ	3火 暑い時期にぴったり ひんやりわらびもち	4水 肉・魚・豆腐のタンパク質が とれる和定食	5木 フォーガーは米粉の平めん を使ったベトナム料理	6金 神戸市長田区が発祥の ぼっかけを使った焼きそば
ボイル ブロッコリー (青じそドレッシング) ハンバーグ パン 春雨スープ	わらびもち きゅうりと 大根のツナあえ ほうれん草の ガーリック炒め ごはん 鶏肉と夏野菜の カレー煮込み	肉豆腐 アジの たつた揚げ ごはん 豚汁	かぼちゃの ふくめ煮 豚肉の かわり揚げ ごはん フォーガー	きゅうりの ピリ辛炒め サケの 塩焼き ごはん小 ぼっかけ 焼きそば
9月 ごぼうの食物繊維で 腸内環境を整えよう	10火 ビビンバは代表的な 韓国料理	11水 酸味がさわやかな さくらんぼゼリー	12木 豚肉と野菜のうま味たっぷり アイデアメニュー	13金 ワカサギのカルシウムで 骨を丈夫に
ごぼうサラダ (ごまドレッシング) 白身魚の フライ パン チキンポトフ	ビビンバ 揚げ春巻 ごはん わかめ スープ	さくらんぼゼリー カリフラワーの カレーマリネ ひじきの 煮物 ごはん 鶏肉と コーンの トマト煮	入賞 第3期 豚肉と野菜の 旨だれ炒め 焼き平つくね (2コ) ごはん みそ汁	ツナと 野菜の煮物 ワカサギの から揚げ ごはん 筑前煮
16月 ズッキーニは 今が旬の夏野菜	17火 ハスカップは北海道特産の 甘酸っぱい果実	18水 鉄分豊富なほうれん草で 貧血予防	19木 コチジャンの甘辛さが 人気のタッカンジョン	20金 ブロッコリーで ビタミンCを補給
ズッキーニの そぼろ炒め 鶏肉の マスタード 焼き(2コ) パン ミネスト ローネ	ハスカップゼリー こんぶ豆 マスの から揚げ ごはん 鶏肉の しょうが汁	ほうれん草の おひたし 豚肉と キャベツの 甘辛炒め ごはん 鶏肉の うま煮	大根の ナムル タッカンジョン ごはん トック	ブロッコリーの ごま酢あえ 野菜コロッケ ごはん 牛肉のうま煮
23月 パンにぴったり メープルの甘い香り	24火 アカウオは鮮やかな 赤い皮の白身魚	25水 スパイスで食欲増進 ポークカレー	26木 柔らかくしっとり 焼き上げた塩こうじ焼き	27金 かめばかむほど おいしい親鶏
ほうれん草と コーンの ソテー チキン ハムカツ パン ポークビーンズ メープルジャム	スタミナ炒め アカウオの 塩焼き ごはん 肉じゃが	いんげんの ごまあえ ささみカツ ごはん ポークカレー	キャベツと ツナのソテー サワラの 塩こうじ焼き ごはん 沢煮椀	キャベツの 甘酢あえ 親鶏の ごまだれ炒め ごはん 鉄火煮

30月 チンゲンサイはカルシウムと鉄分が豊富な野菜

食べる小魚

がんもどきと
 ひじきの煮物
 鶏肉の
 照り焼き
 (2コ)
 ごはん
 チンゲンサイと
 コーンのスープ

ピックアップ 今月のPICK UPメニュー

神戸メニュー
6/6金 『ぼっかけ焼きそば』

「ぼっかけ」は、牛スジ肉を甘辛く煮込んだ神戸市長田区発祥の料理です。かたい牛スジ肉は長時間煮込むことでやわらかくなり、食べやすくなります。



6/16月

旬の野菜を使った
『ズッキーニの
そぼろ炒め』



夏野菜のズッキーニはきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。油で炒めると、豊富なβ-カロテンの吸収率がよくなり、体の免疫力を強化します。

6/27金

『親鶏のごまだれ炒め』

「親鶏」は、飼育日数が長いため、身がしまり、歯ごたえがあります。かめばかむほど、うま味を感じることができると特徴です。



豚肉と野菜の旨だれ炒め

中学校給食
アイデアメニュー

2024年度
入賞
第3弾

オイスターソースの旨味で野菜をおいしく食べることができます。

材 料 (4人分)

豚肉スライス(もも)・・・240g
キャベツ・・・・・・・・200g
にんじん・・・・・・・・80g
たまねぎ・・・・・・・・80g
料理酒・・・・・・・・小さじ2
ごま油・・・・・・・・小さじ2



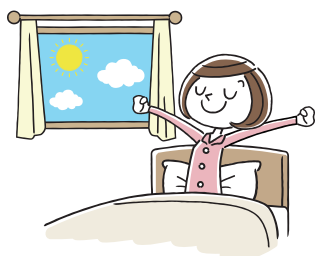
A 濃口醤油・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・小さじ2
オイスター・・・・大さじ1/2
ソース

作 り 方

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 2 キャベツは約3センチ×5センチに切り、塩ゆでする。
にんじんは約3ミリ×1センチ×3センチの短冊切りにし、塩ゆでする。
たまねぎは約1センチのくし形に切る。
- 3 フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒め、料理酒をふり入れる。さらにたまねぎ、にんじんを入れて炒める。
- 4 キャベツを入れて炒め、Aの調味料で味をととのえる。

Recipe

SYOKUiku TIMES 6月



『朝食』は 1日のスタートです!



朝食を毎日しっかり食べていますか? 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続け、朝起きた時にはエネルギーが不足しています。

朝食は、その日1日の活動に必要なエネルギー源です。

新しい環境への疲れも出てくる頃です。しっかりと睡眠をとり、朝食を食べて登校しましょう。

朝食で目覚ましスイッチをオン

頭(脳)の スイッチ



大量にエネルギーを消費する脳のエネルギー源となる「ブドウ糖」は、ごはん・パンなどの炭水化物が体内で分解されることでつくられます。朝食からブドウ糖を補給することで、脳の働きが活発になり、集中力・記憶力が高まります。また、よく噛むことで脳細胞を刺激し学習能力のアップにもつながります。

体の スイッチ



人の体は24時間よりも少し長い体内時計を持っています。毎朝、「朝日を浴びる」「朝食を食べる」ことで体内時計がリセットされ生活リズムが整います。また、朝食を食べると口から胃・腸へと続く消化管全体が動き始め、熱を発して体温を上昇させます。眠っていた体が目覚め、1日の活動の準備を整えます。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か口にすることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となるブドウ糖の補給に炭水化物を多く含む「ごはん・パン」などを!



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたら、少しずつ品数を増やしてバランスを意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き

