

2025年 神戸市中学校給食 10月給食カレンダー

2地区



牛乳は毎回ついてきます

今月のPICK UPメニュー

6月 中秋の名月

『里いものから揚げ』『十五夜もち』

今年の中秋の名月は10月6日(月)です。この日は「秋の収穫を祈る」「秋の収穫に感謝する」という意味を込めて、だんごや秋の収穫物をお供えし、すすきを飾ります。

秋の味覚「さつまいも」

さつまいもは、エネルギー源となる糖質や腸内環境を整える食物繊維、ビタミンCが豊富です。

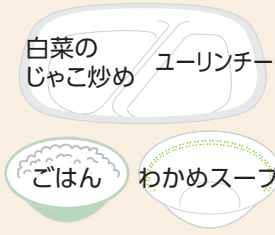
17金 『さつまいもコロッケ』

24金 『さつまいものうま煮』

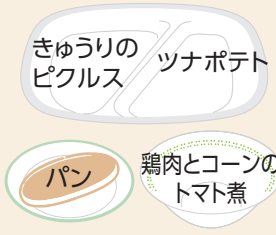
28火 『ハニーポテト』



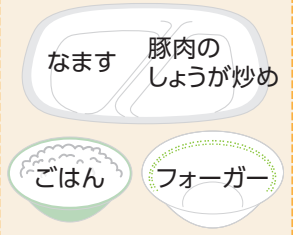
1 水 ユーリンチーは揚げ鶏に
ねぎだれをかけた中国料理



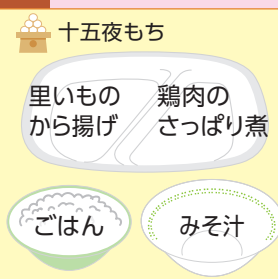
2 木 さっぱり味のピクルスは
きゅうりの食感も楽しんで



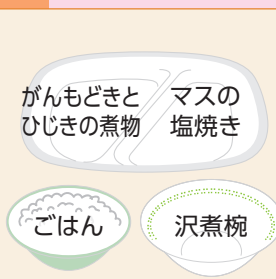
3 金 フォーガーは米粉の平めんを
使ったベトナム料理



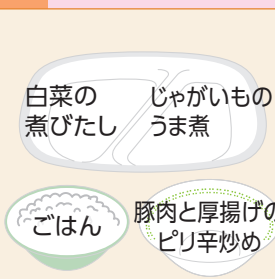
6 月 里いもやおもちを
取り入れたお月見献立



7 火 沢煮椀の味の決め手は
しょうがとこしょう



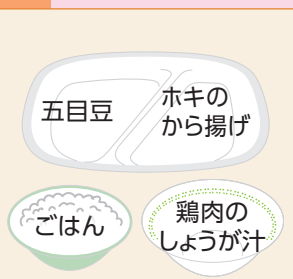
8 水 2種類の辛みそで程よくピリ辛
お箸がすすむ炒め物



9 木 「ジュリエンス」はフランス語で
細いせん切りのこと



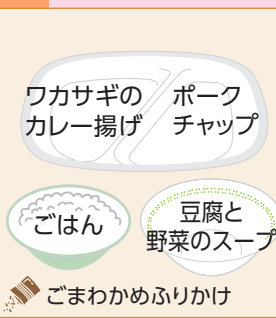
10 金 白身魚のホキを塩・こしょうで
シンプルながら揚げに



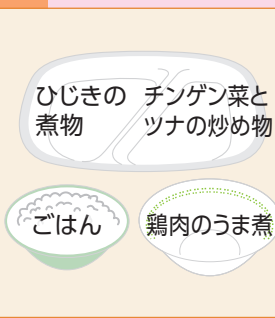
13 月



14 火 豚肉のビタミンB₁で
疲労回復



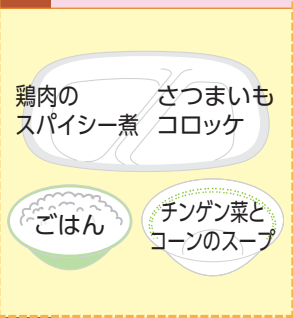
15 水 チンゲン菜はビタミンや
ミネラル豊富な緑黄色野菜



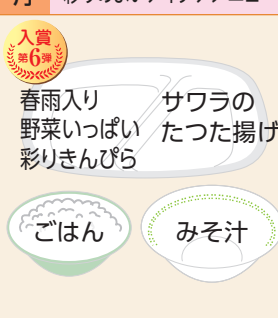
16 木 秋の味覚を味わおう
具だくさんのきのこ汁



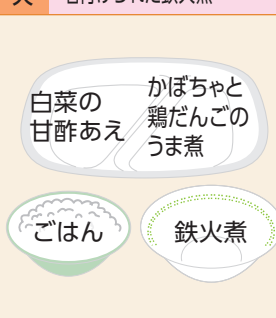
17 金 鶏肉とレバーを
カレー粉でスパイシーに



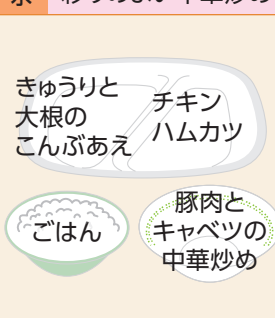
20 月 カレー風味が食欲をそそる
彩りのよいアイデアメニュー



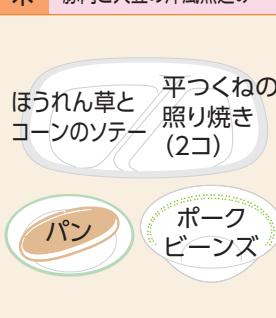
21 火 みそを使った赤っぽい色から
名付けられた鉄火煮



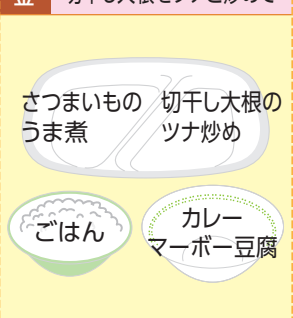
22 水 ごま油が香ばしい
彩りのよい中華炒め



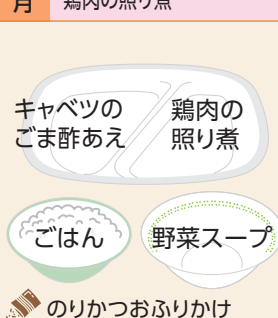
23 木 たんぱく質がたっぷりとれる
豚肉と大豆の洋風煮込み



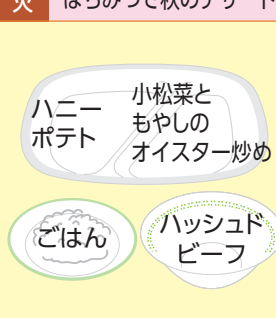
24 金 カルシウムや鉄分が豊富な
切干し大根をツナと炒めて



27 月 甘辛味でごはんによく合う
鶏肉の照り煮



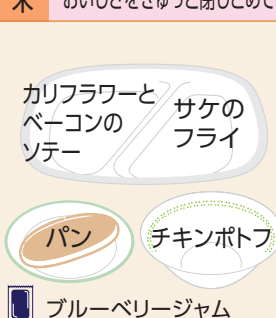
28 火 揚げたさつまいもと
はちみつで秋のデザート



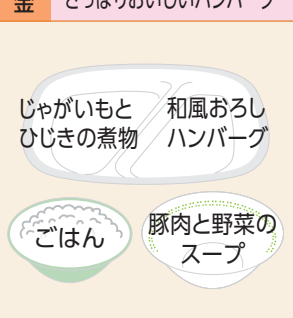
29 水 アジはうま味たっぷり
味が良い魚



30 木 秋が旬のサケをフライに
おいさをぎゅっと閉じこめて



31 金 おろし大根のたれで
さっぱりおいしいハンバーグ



※献立は、事情により一部変更する場合があります。

春雨入り野菜いっぱい彩りきんぴら

中学校給食
アイデアメニュー

2024年度
入賞
第6弾

野菜や春雨の食感と、カレー粉のアクセントが食欲をそそるメニュー

材料 (4人分)

春雨(乾).....20g
豚ひき肉.....120g
にんじん.....50g
だいこん.....120g
にら.....40g

なたね油.....小さじ1/3
料理酒.....小さじ1/3
砂糖.....大さじ1
濃口醤油.....小さじ2
白ごま.....小さじ2/3
ごま油.....少々
カレー粉.....小さじ1/2



Recipe

作り方

- 1 春雨はゆでて、食べやすい長さに切る。
- 2 にんじん・だいこんは約3ミリ×5センチのせん切り、にらは約3センチの長さに切る。
- 3 なたね油を熱し、豚ひき肉を炒め、料理酒をふり入れる。
- 4 にんじん・だいこんを入れて炒め、にら・春雨を入れて炒める。
- 5 砂糖・濃口醤油を入れ、ごまをふり入れる。
- 6 最後にごま油とカレー粉を入れる。

SYOKUIKU TIMES 10月

実りの秋 旬の食べ物をいただきます

暑さが和らぎ過ごしやすくなりました。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋...と言われるように、何をするのにも良い季節ですね。秋は“実りの秋”とも呼ばれ、新米をはじめ、多くのおいしいものが出回る季節でもあります。給食にも、サケ・さつまいも・里いも・きのこなどを取り入れています。今が旬の秋の味覚を味わっていただきましょう。

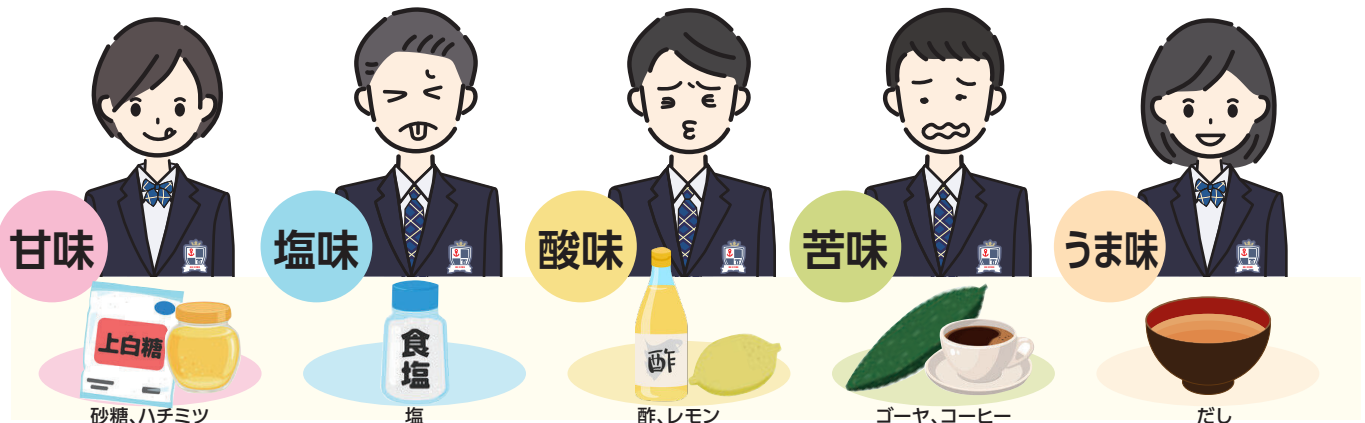


よく味わって味覚を育てよう

みなさんはどんな“味”が好きですか?好みは人によって様々ですが、「甘い物・軟らかい物」に比べて、「酸っぱい・苦い・硬い・粘りがある」などの食べ物は苦手と感じる人が多いようです。“色々な味や食感を経験し、好き嫌いなく食を楽しんでほしい”そんな願いをこめて、給食でも様々な食べ物や味付けを取り入れています。食べる時に“味わう”ことを意識して、味覚を育ててください。

5つの基本味と 代表的な食べ物

私たちは“味”を舌や口の中にある味蕾(みらい)で感じています(味覚)。なお「辛い・渋い」というのは口の中の刺激として感じています(触覚)。



味以外にも、料理の見た目や温度、香り、舌ざわり、歯ごたえの他、食べる時の雰囲気や自分の体調などでも「おいしさ」の感じ方は変わります。