

11月給食カレンダー

2025年

神戸市中学校給食

2地区



牛乳は毎回ついてきます

今月のPICK UPメニュー

給食で取り組む地産地消

学校給食では、兵庫県産米や神戸市産野菜・兵庫県産食材等を優先使用するなど、日頃より地産地消の推進に積極的に取り組んでいます。

11/4(火) 兵庫県産パスタ

「ベーコンときのこのスパゲティ」

加古川市・加西市・神戸市西区で栽培された小麦から作られた「兵庫県産パスタ」を使っています。兵庫県はデュラム小麦の名産地です。もちもちとした食感を味わってください。

11/28(金) 兵庫県特産給食

使用予定の県産食材

ごはん……………兵庫県産米
牛肉とキャベツの甘辛炒め… BE KOBE農産物(こうべ旬菜)キャベツ
小松菜コロッケ……………兵庫県産小松菜
みそ汁…………… BE KOBE農産物(こうべ旬菜)チンゲンサイ
神戸市産みそ(神戸市北区産大豆・米使用)
いちじくゼリー……………兵庫県産いちじく

3月



4火

兵庫県のデュラム小麦を使ったスパゲティ

ベーコンときのこのスパゲティ
ホキの塩焼き
ごはん 鶏肉とコーンのトマト煮
つくだに(兵庫のり)

5水

甘辛い味でご飯がすすむ大和煮

きゅうりとしらすの酢の物
春巻き
ごはん 大和煮

6木

ごぼうの食物繊維で腸内環境を整えよう

ごぼうサラダ(ごまドレッシング)
アジのケチャップソース
パン 押麦と野菜のスープ煮

7金

緑色が鮮やかなブロッコリー 免疫力を高めよう

ポイルブロッコリー(アイランドドレッシング)
鶏肉のさっぱり煮
ごはん マーボー豆腐

10月

ひじきは成長期に必要なカルシウムと鉄分がたっぷり

ピーチミニゼリー
ひじきとツナの煮物
小松菜まんじゅうのあんかけ
ごはん 鶏肉のしょうが汁

11火

煮ても焼いてもおいしい秋が旬のサケ

ほうれん草のソテー
サケの塩焼き
ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め

12水

豆の食感と風味を生かしたもやしのソテー

もやしのソテー
サワラのたつた揚げ
ごはん とんじがスープ

13木

みその風味の中に広がるさつまいもの甘味とうま味

きゅうりのおかかあえ
焼鳥風煮
ごはん さつまい

14金

よくかんで食べよう 食べる小魚は芋けんぴ入り

食べる小魚(芋けんぴ入り)
キャベツとコーンのソテー
ささみカツ
ごはん ポークカレー

17月

牛肉とさつまいもでほくほくおいしいアイデアメニュー

入賞 第7回
ほくほく肉さつま
焼き平つくね(2コ)
ごはん きのことスープ

18火

米で作った麺 フォーを使ったベトナム料理

ひじきと高野豆腐の炒り煮
豚肉のなんばんづけ
ごはん フォーガー

19水

根菜と豆腐を使った具だくさんのけんちん汁

きゅうりと大根のツナあえ
マスのから揚げ
ごはん けんちん汁

20木

季節のりんごを使った甘い香りのジャム

カリフラワーのカレーマリネ
鶏肉のソテー(2コ)
パン ジュリエンスープ
りんごジャム

21金

鉄分豊富なほうれん草で貧血予防

ほうれん草のおひたし
キャベツと豚肉のソテー
ごはん 鶏肉のうま煮
ごまさけふりかけ

24月

振替休日

25火

しょうが香る具だくさんの沢煮椀

こんぶ豆
カツオのフライ
ごはん 沢煮椀

26水

豚肉のビタミンB1で疲労回復

いんげんのごまあえ
豚肉のしょうが炒め
ごはん 大根のうま煮

27木

シャキシャキ食感のレンコンはビタミンCと食物繊維が豊富

ツナポテト
ハンバーグ
パン 豚肉とれんこんのスープ

28金

地元食材の恵みがたっぷり「兵庫県特産給食」

いちじくゼリー
牛肉とキャベツの甘辛炒め
小松菜コロッケ
ごはん みそ汁

ほくほく肉さつま

さつまいもとたまねぎの甘味が合わさった
様々な年代の人に好まれるやさしい味

材 料 (4人分)

さつまいも……………200g
牛もも肉……………100g
たまねぎ……………100g
なたね油……………小さじ1/2
料理酒……………小さじ1



だし……………80ml
砂糖……………大さじ1
濃口醤油……………小さじ2
みりん……………小さじ2/3

作 り 方

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ② さつまいもは乱切りにし、水にさらす。
(きれいに洗い、皮ごと使ってもよい)
たまねぎは約1センチ×5センチのくし形に切る。
- ③ なたね油を熱し、牛肉を炒め、料理酒をふり入れる。
- ④ たまねぎ・さつまいもを入れて炒める。
- ⑤ だしと調味料を入れ、煮る。

Recipe

中学校給食
アイデアメニュー

2024年度
入賞

第7弾

SYOKUIKU TIMES 11月

11月24日は「和食の日」

日本の伝統的な食文化である「和食」は、2013年12月にユネスコ無形文化遺産として登録され、世界から注目されています。
11月24日は「和食の日」です。これは「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」(いい日本食)の語呂合わせから制定されました。
和食のマナーを意識して和食を味わい、魅力を感じ、日本の食文化について考える機会にしましょう。

和食の4つの特徴

多様な食材

海、山、里と豊かな自然に恵まれた日本は、地域ごとに様々な食材を使い、料理に工夫を凝らしています。和食に欠かせない「だし」には「うま味」があり、食材の味を引き立て調和させてくれます。



栄養バランス

「一汁三菜」を基本とする食事スタイルは、健康的な栄養バランスを保つとされています。



自然の美しさ

食材の旬や季節感を表現したり、器や飾り付けで楽しむなど、自然の美しさを表現するのも特徴です。



年中行事との関わり

正月などの年中行事では、特別な料理を用意して家族や地域の人々と食事を共有し、絆を深めてきました。

