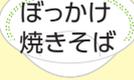


2025年 神戸市中学校給食 6月給食カレンダー

2地区

 牛乳は毎回ついていきます

<p>2月 フォーガーは米粉の平めんを使ったベトナム料理</p>	<p>3火 肉・魚・豆腐のタンパク質がとれる和定食</p>	<p>4水 暑い時期にぴったり ひんやりわらびもち</p>	<p>5木 パンによく合う ケチャップソースのハンバーグ</p>	<p>6金 ビビンバは代表的な韓国料理</p>
<p>かぼちゃのふくめ煮 豚肉のかわり揚げ</p> <p> ごはん  フォーガー</p>	<p>肉豆腐 アジのたつた揚げ</p> <p> ごはん  豚汁</p>	<p> わらびもち</p> <p>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</p> <p> ごはん  鶏肉と夏野菜のカレー煮込み</p>	<p>ポイル ブロッコリー ハンバーグ (青じそドレッシング)</p> <p> パン  春雨スープ</p>	<p>ビビンバ 揚げ春巻</p> <p> ごはん  わかめスープ</p>
<p>9月 豚肉と野菜のうま味たっぷり アイデアメニュー</p>	<p>10火 かめばかむほどおいしい親鶏</p>	<p>11水 ワカサギのカルシウムで骨を丈夫に</p>	<p>12木 ごぼうの食物繊維で腸内環境を整えよう</p>	<p>13金 酸味がさわやかな さくらんぼゼリー</p>
<p> 入賞 豚肉と野菜の旨だれ炒め 焼き平つくね (2コ)</p> <p> ごはん  みそ汁</p>	<p>キャベツの甘酢あえ 親鶏のごまだれ炒め</p> <p> ごはん  鉄火煮</p>	<p>ツナと野菜の煮物 ワカサギのから揚げ</p> <p> ごはん  筑前煮</p>	<p>ごぼうサラダ (ごまだレッシング) 白身魚のフライ</p> <p> パン  チキンポトフ</p>	<p> さくらんぼゼリー</p> <p>カリフラワーのカレーマリネ ひじきの煮物</p> <p> ごはん  鶏肉とコーンのトマト煮</p>
<p>16月 コチジャンの甘辛さが人気のタッカンジョン</p>	<p>17火 鉄分豊富なほうれん草で貧血予防</p>	<p>18水 ハスカップは北海道特産の甘酸っぱい果実</p>	<p>19木 ズッキーニは今が旬の夏野菜</p>	<p>20金 神戸市長田区が発祥のぼっかけを使った焼きそば</p>
<p>大根のナムル タッカンジョン</p> <p> ごはん  トップ</p>	<p>ほうれん草のおひたし 豚肉とキャベツの甘辛炒め</p> <p> ごはん  鶏肉のうま煮</p>	<p> ハスカップゼリー</p> <p>こんぶ豆 マスのから揚げ</p> <p> ごはん  鶏肉のしょうが汁</p>	<p>ズッキーニのそぼろ炒め 鶏肉のマスタード焼き (2コ)</p> <p> パン  ミネストローネ</p>	<p>きゅうりのピリ辛炒め サケの塩焼き</p> <p> ごはん小  ぼっかけ焼きそば</p>
<p>23月 チンゲンサイはカルシウムと鉄分が豊富な野菜</p>	<p>24火 ブロッコリーでビタミンCを補給</p>	<p>25水 柔らかくしっとり焼き上げた塩こうじ焼き</p>	<p>26木 パンにぴったりメープルの甘い香り</p>	<p>27金 アカオオは鮮やかな赤い皮の白身魚</p>
<p> 食べる小魚</p> <p>がんもどきとひじきの煮物 鶏肉の照り焼き (2コ)</p> <p> ごはん  チンゲンサイとコーンのスープ</p>	<p>ブロッコリーのごま酢あえ 野菜コロッケ</p> <p> ごはん  牛肉のうま煮</p>	<p>キャベツとツナのソテー サワラの塩こうじ焼き</p> <p> ごはん  沢煮椀</p>	<p>ほうれん草とコーンのソテー チキンハムカツ</p> <p> パン  ポークビーンズ</p> <p> メープルジャム</p>	<p>スタミナ炒め アカオオの塩焼き</p> <p> ごはん  肉じゃが</p>
<p>30月 スパイスで食欲増進ポークカレー</p>	<div style="border: 2px dashed orange; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">ピックアップ</p> <p style="text-align: center;">今月のPICK UPメニュー</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>6/10火</p> <p>『親鶏のごまだれ炒め』</p> <p>『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のが特徴です。</p>  </div> <div style="width: 45%;"> <p>6/19木</p> <p>旬の野菜を使った『ズッキーニのそぼろ炒め』</p>  <p>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。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>6/20金</p> <p>神戸メニュー『ぼっかけ焼きそば』</p> <p>『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。</p>  </div> </div> </div>			

豚肉と野菜の旨だれ炒め

中学校給食
アイデアメニュー



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
 - オイスターソース・・・・大さじ1/2



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

SYOKUJIKU 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、熱を発生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なら、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

