月給食力厂



牛乳は毎回ついています

今月のPICKUP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。

11/25災 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。

11/27余 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

ごはん

13

3月



しょうが香る

具だくさんの沢煮椀

豚肉のビタミンB₁で 水 疲労回復

煮ても焼いてもおいしい 6 秋が旬のサケ

金

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

カツオの こんぶ豆 クライ

ひじきは成長期に必要な

沢煮椀

いんげんの 豚肉の しょうが炒め ごまあえ

ごはん

大根の うま煮

ほうれん草の サケの ソテー 塩焼き

> 豚肉と 厚揚げの みそ炒め

ツナポテト / ハンバーグ

豚肉と れんこんの スープ

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 月

ほくほく

肉さつま

ごはん

焼き平つくね

きのこスープ

(23)

カルシウムと鉄分がたっぷり ピーチミニゼリー

ごはん

小松菜 ひじきと まんじゅうの ツナの煮物 あんかけ

ごはん

鶏肉の ょうが汁 さつまいもの甘味とうま味

きゅうりの 焼鳥風煮 おかかあえ

みその風味の中に広がる

ごはん さつま汁 食べる小魚(芋けんぴ入り)

食べる小魚は芋けんぴ入り

よくかんで食べよう

キャベツと コーンの / ささみカツ ソテ-

ごはん ポークカレ 具だくさんのけんちん汁

根菜と豆腐を使った

きゅうりと マスの 大根の から揚げ ツナあえ

ごはん

けんちん汁

米で作った麺 フォーを 使ったベトナム料理

豆の食感と風味を生かした 18 もやしのソテー

鉄分豊富なほうれん草で 19 貧血予防

甘辛い味でご飯が 20 すすむ大和煮

きゅうりと

ごはん

季節のりんごを使った 甘い香りのジャム

ひじきと 豚肉の 高野豆腐の なんばん 炒り煮 づけ

ごはん フォーガ-

サワラの もやしの たつた揚げ ソテー

とんじゃが ごはん スープ

キャベツと ほうれん草の 豚肉の おひたし ソテー

鶏肉のうま煮 ごはん

鶏肉の

しらすの 春巻き 酢の物

大和煮

鶏肉の カリフラワーの ソテー カレーマリネ (23)



ジュリエンヌ スープ

りんごジャム

24 月

兵庫県のデュラム小麦を 使ったスパゲティ

緑色が鮮やかなブロッコリー 26 免疫力を高めよう

🥟 ごまさけふりかけ

ボイル

ブロッコリー/

地元食材の恵みがたっぷり 「兵庫県特産給食」

28 ごぼうの食物繊維で 腸内環境を整えよう

ベーコンと ホキの きのこの 塩焼き スパゲティ

で つくだに(兵庫のり)

鶏肉とコーンの トマト煮

ごはん マーボー豆腐

アイランドドレッシング)さっぱり煮

いちじくゼリー

牛肉と キャベツの コロッケ 甘辛炒め

ごはん みそ汁

アジの ごぼうサラダ ケチャップ (ごまドレッシング) ソース



押麦と野菜の スープ煮

ごはん

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

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

中学校給食 アイデアメニュー ジラッ

作り方

- 4 件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。



SYOKUIKU TIMES 11A

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。



