

11月給食カレンダー

2025年

神戸市中学校給食

3地区



牛乳は毎回ついていきます

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。

11/25(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。

11/27(木) 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 しょうが香る 貝だくさんの沢煮椀 	5水 豚肉のビタミンB1で 疲労回復 	6木 煮ても焼いてもおいしい 秋が旬のサケ 	7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
10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 	11火 ひじきは成長期に必要な カルシウムと鉄分がたっぷり 	12水 みその風味の中に広がる さつまいもの甘味とうま味 	13木 よくかんで食べよう 食べる小魚は芋けんぴ入り 	14金 根菜と豆腐を使った 貝だくさんのけんちん汁
17月 米で作った麺 フォーを使ったベトナム料理 	18火 豆の食感と風味を生かした もやしのソテー 	19水 鉄分豊富なほうれん草で 貧血予防 	20木 甘辛い味でご飯が すずむ大和煮 	21金 季節のりんごを使った 甘い香りのジャム
24月 	25火 兵庫県のデュラム小麦を使ったスパゲティ 	26水 緑色が鮮やかなブロッコリー 免疫力を高めよう 	27木 地元食材の恵みがたっぷり 「兵庫県特産給食」 	28金 ごぼうの食物繊維で 腸内環境を整えよう

※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

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。

