

2025年 神戸市中学校給食 12月給食カレンダー

3地区



牛乳は毎回ついていきます

1月 豚肉のから揚げを野菜入りの甘酢だれにつけてこんで	2火 「はりはり」は水菜のシャキシャキ食感のこと	3水 免疫力を高めるビタミン豊富なブロッコリー	4木 キャベツには胃を保護するビタミンUが豊富	5金 給食でもローリングストックもしもの時のレトルト食品
じゃがいもと豚肉のなんばんづけ ひじきの煮物	さつまいものうま煮 サケの塩焼き	ブロッコリーのごま酢あえ 切干し大根のツナ炒め	キャベツとコーンのソテー 和風ハンバーグ	アセロラミニゼリー ジャーマンポテト ささみカツ
ごはん 豆腐と野菜のスープ	ごはん 豚肉のはりはり汁	ごはん 筑前煮	ごはん 春雨スープ	パン ハッシュドベジタブル
8月 甘辛く煮込んだレバーでおいしく鉄分補給	9火 豚肉のジューシーなうま味が人気のトンカツ	10水 アジは脳の動きを活性化させるDHAの宝庫	11木 豚肉と鶏の卵を使っているから“他人”とじ	12金 スパイシーでさっぱり色が鮮やかなカレーマリネ
いんげんのおかかあえ 焼鳥風煮	きゅうりのピリ辛炒め トンカツ	きんぴらごぼう アジのたつた揚げ	小松菜とたくあんのおかか炒め 焼き平つくね(2コ)	カリフラワーのポークチャップ カレーマリネ
ごはん とんじゃがスープ ごまひじきふりかけ	ごはん みそ汁	ごはん ビーフンスープ	ごはん 他人とじ	パン チキンポトフ
15月 白みそで仕上げる優しい味のアイデアメニュー	16火 ひじきには成長期に必要なカルシウムがたっぷり	17水 から揚げのたんぱく質でおいしく体作りをサポート	18木 まろやかな辛みでごはんによく合うマーボー豆腐	19金 ケチャップ味がおいしいポークビーンズ
白菜の煮びたし サワラの照り焼き	ひじきと油揚げの煮物 白身魚のフライ	もやしのナムル 鶏肉のから揚げ(2コ)	春巻き キャベツとツナのソテー	キャベツの甘酢あえ ペンネソテー
ごはん 鶏肉のみそ煮	ごはん 肉じゃが	ごはん チンゲン菜とコーンのスープ	ごはん マーボー豆腐	パン ポークビーンズ 洋なしジャム
22月 冬至にはかぼちゃ料理を食べて健康で幸運に	23火 せん切りにした豚肉と野菜がたっぷり沢煮椀	24水 人気のカレーうどんで心も体もほかほかに	今月のPICK UPメニュー 冬至 12/22(月) 『かぼちゃと鶏だんごのうま煮』 今年の冬至は12/22(月)です。 冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。昔から冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えがあります。かぼちゃは別名で「なんきん」とも言います。	
かぼちゃと鶏だんごのうま煮 なます	ワカサギの甘酢づけ のっぺい煮	ボイルブロッコリー(和風ドレッシング) タラのから揚げ	旬の野菜「白菜」を使用 12/15(月)『白菜の煮びたし』 12/22(月)『すき焼き』 白菜の旬は秋から冬にかけてです。 寒くなると、白菜は自身が凍らないように糖分を蓄えるようになるため、甘みが増して一層おいしくなります。また、ビタミンCが豊富なため、肌荒れや風邪予防に効果があると言われています。	
ごはん すき焼き	ごはん 沢煮椀	ごはん小 カレーうどん		

12/5(金)

『ハッシュドベジタブル』の使用について

神戸市の学校給食では、気象警報などで給食を提供できない場合に備えて、レトルト食品を備蓄しています。

ローリングストックの一環として、年に一度給食で提供しています。ご家庭でも、もしもの時に備えて時々見直してみましょう。



※献立は、事情により一部変更する場合があります。

鶏肉のみそ煮

白みそで仕上げる、野菜たっぷりで優しい味のみそ煮

材 料 (4人分)

鶏もも肉……………	240g	たけのこ水煮……………	80g
おろししょうが……………	0.8g	さやいんげん……………	28g
高野豆腐……………	20g	こんにゃく……………	80g
じゃがいも……………	80g	なたね油……………	小さじ2/3
にんじん……………	80g	だし……………	200ml
たまねぎ……………	80g	砂糖……………	小さじ4
		濃口醤油……………	大さじ1
		白みそ……………	32g



中学校給食
アイデアメニュー

2024年度
入賞
第8弾

作 り 方

- 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- 高野豆腐は水で戻して一口大に切る。こんにゃくは約1.5センチ角に切り、塩ゆでする。さやいんげんは約3センチの長さに切り、塩ゆでする。
- じゃがいもは約2センチの角切り、にんじんは厚さ約1センチのいちょう切り、たまねぎは約1センチ×5センチのくし形に切る。たけのこは短冊切りにする。
- 油を熱し、おろししょうが、鶏肉を炒め、じゃがいも・にんじん・たまねぎ・こんにゃくを入れて炒める。
- だし・砂糖・しょうゆ・たけのこ・高野豆腐を入れて煮る。
- 白みそで味をととのえ、さやいんげんを入れて煮る。

Recipe

SYOKUIKU TIMES 12月

風邪に負けない丈夫な体をつくろう!

風邪は、いろいろな病気の中でも私たちが一番かかりやすい病気です。また、昔から“風邪は万病のもと”といわれるように、軽く考えず十分に気をつけなければいけません。十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事、適度な運動で、風邪に負けない体をつくりましょう。

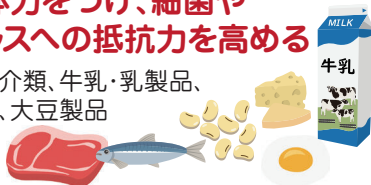
風邪予防に役立つ栄養素

風邪のひき始めにも

たんぱく質

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める

肉類、魚介類、牛乳・乳製品、卵、大豆、大豆製品



ビタミンA

のどや鼻など粘膜を保護する

にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー



ビタミンC

免疫力を高める

ブロッコリー、じゃがいも、みかん、キウイなど



ビタミンE

血行を良くする

サケ、アーモンド、ピーナッツ、アボカドなど



もし風邪をひいてしまったら

熱があるとき



熱によって失われた水分とミネラルを補給し、エネルギーをしっかりと取りましょう。

雑炊、うどん
スープ、果物 など



のどの痛み・せきがひどいとき



こまめな水分補給でのどを乾燥させないようにしましょう。すっぱい、辛いといった、のどへの刺激が強いものは避け、のどごしのよいものを選びましょう。

茶碗蒸し
スープ、ゼリー など



鼻水・鼻づまりがあるとき



体を温める温かい食べ物や飲み物は、鼻の通りをよくします。しょうがやねぎの香りにも同様の効果があります。

おかゆ、鍋料理
スープ、みそ汁 など

