

# 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

|                                           |                                         |                                         |                                       |                                            |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>3月</b><br>                             | <b>4火</b> しょうが香る 貝だくさんの沢煮椀<br>          | <b>5水</b> 豚肉のビタミンB1で 疲労回復<br>           | <b>6木</b> 煮ても焼いてもおいしい 秋が旬のサケ<br>      | <b>7金</b> 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<br> |
| <b>10月</b> 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<br> | <b>11火</b> ひじきは成長期に必要な カルシウムと鉄がたっぷり<br> | <b>12水</b> みその風味の中に広がる さつまいもの甘味とうま味<br> | <b>13木</b> よくかんで食べよう 食べる小魚は芋けんぴ入り<br> | <b>14金</b> 根菜と豆腐を使った 貝だくさんのけんちん汁<br>       |
| <b>17月</b> 米で作った麺 フォーを使ったベトナム料理<br>       | <b>18火</b> 豆の食感と風味を生かした もやしのソテー<br>     | <b>19水</b> 鉄分豊富なほうれん草で 貧血予防<br>         | <b>20木</b> 甘辛い味でご飯が すずむ大和煮<br>        | <b>21金</b> 季節のりんごを使った 甘い香りのジャム<br>         |
| <b>24月</b><br>                            | <b>25火</b> 兵庫県のデュラム小麦を使ったスパゲティ<br>      | <b>26水</b> 緑色が鮮やかなブロッコリー 免疫力を高めよう<br>   | <b>27木</b> 地元食材の恵みがたっぷり 「兵庫県特産給食」<br> | <b>28金</b> ごぼうの食物繊維で 腸内環境を整えよう<br>         |

※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。

