

2025年 神戸市中学校給食 6月給食カレンダー

3地区



牛乳は毎回ついていきます

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

豚肉と野菜の旨だれ炒め

中学校給食
アイデアメニュー

2024年度
入賞
第3弾

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



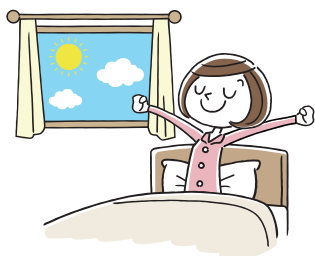
A 濃口醤油・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・小さじ2
オイスター・・・・大さじ1/2
ソース

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

SYOKUiku 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

