

# 2024年 神戸市中学校給食 4月給食カレンダー

ご飯と牛乳が毎回ついてます  
お箸やスプーンを持ってきましょう

スプーンがあると  
食べやすい日  
温かいカレー等が  
ついている日  
デザートが  
ついている日

**8月**

**始業式**

**9月**

**入学式**

**10月**

小学校給食からの  
人気メニューを増量

**鶏肉のから揚げ**

- ほうれん草とコーンのソテー
- ひじき豆腐
- きゅうりのおかかあえ

**11月**

牛肉に含まれる  
ヘム鉄で貧血予防

**ブルコギ**

- 揚げポークぎょうざ
- カリフラワーのカレーマリネ

**12月**

入学・進級  
お祝い献立

**エビ・イカミックスフライ  
(ウスターソース)**

- ブロッコリーのソテー
- ジャーマンポテト
- 小松菜ともやしのオイスター炒め
- いちごゼリー

**15月**

ケチャップ味が  
人気のポークチャップ

**ポークチャップ**

- 竹輪のいそべ揚げ
- こんぶ豆

**16月**

粒マスタードが効いた  
ちよびり大人の味

**鶏肉の  
マスタード焼き**

- 小松菜のごま浸し
- きゅうりと大根のツナあえ
- きんぴらごぼう
- ミルメーク (ココア)

**17月**

ごはんに具を混ぜて  
水「たけのこごはん」に

**サワラの香味焼き**

- アスパラのおかかソテー
- 肉じゃが
- たけのこごはんの具
- 花見だんご

**18月**

ピリっとカレー味が  
うまみを引き立てる

**豚肉と野菜の  
カレー炒め**

- 野菜コロケ
- カリフラワーの洋風煮

**19月**

相性抜群!  
特製デミグラスソース

**ハンバーグの  
デミグラスソースかけ**

- スパゲティソテー
- チンゲン菜と豚肉のソテー
- かぼちゃのスープ煮

**22月**

トウバンジャンのピリ辛と  
みそ味でごはんがすすむ

**厚揚げと牛肉の  
ピリ辛みそ炒め**

- アイランドサラダ (アイランドドレッシング)
- 小松菜とわかめの炒め物
- ゆかりふりかけ

**23月**

ホカホカ温かい  
神戸市特製ベジタブルカレー

**ベジタブルカレー**

- ミニポークミンチカツ
- 親子煮
- ブロッコリーとイカの炒め物

**24月**

アジはうま味成分  
たっぷり味の良い魚

**アジのなんばんづけ**

- がんもどきとひじきの煮物
- 小松菜とたくあんの炒め物
- フルーツ杏仁風プリン

**25月**

ビタミンB1が  
豊富な豚肉

**豚肉とじゃがいもの  
炒め煮**

- ワカサギのから揚げ
- ほうれん草とさつま揚げの煮びたし

**26月**

鶏肉は筋肉をつくる  
良質なたんぱく質

**鶏肉のさっぱり煮**

- 切り干し大根のカレー炒め
- もやしのナムル

**29月**

**昭和の日**

**30月**

「平つくね」には  
キャベツがたっぷり

**平つくねの照り焼き**

- ブロッコリーのスープ煮
- きゅうりのピリから炒め
- チンゲン菜とツナの炒め物
- のりふりかけ

今月の PICK UP メニュー

**12月** 入学・進級お祝い献立

「エビフライ」と「イカリングフライ」のミックスです。副菜のブロッコリーにはビタミンACE、じゃがいもにはビタミンC、小松菜にはカルシウムがたっぷり。デザートには「いちごゼリー」も。楽しみプラスおいしさプラスの豪華メニューです。

**17月** 『春の季節献立』  
～春の食材を味わう～

香味焼きのサワラは漢字で「鱈」と書くように、春が旬の魚です。副菜には春が旬の野菜「アスパラ」、「たけのこ」をとり入れています。デザートには、花見の季節に食べる白・緑・ピンクの鮮やかな三色の花見だんごがついています。



※献立は、事情により一部変更する場合があります。

# 4月 School Lunch News

春の献立

## たけのこごはん

春が旬の「たけのこ」を使ったレシピ。具材に味をつけて、後からご飯に混ぜます。鶏肉や油揚げが入って、食べ応えもあります。

### 材料(4人分)

鶏肉(皮なし)	60g
料理酒	小さじ2/3
たけのこ水煮	80g
にんじん	40g
油揚げ	20g
砂糖	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2
だし汁	100ml
ごはん	茶碗4杯分

### 作り方

- 1 鶏肉は一口大に切り、料理酒をふりかけておく。
- 2 たけのこは流水で洗い、水気を切り、短冊切りにする。  
にんじんは、せん切りにする。  
油揚げは細切りにし、油抜きをする。
- 3 調味料・だし汁を煮立て、鶏肉・たけのこ・にんじん・油揚げを煮る。
- 4 できた具材をごはんと混ぜ合わせる。

## >>>Syokuiku-Times-4月

### 中学生の食事

～バランスのよい食事で成長期の体づくり!～

中学生は、最も成長が著しい時期です。この成長を支えるため多くの栄養素が必要となり、エネルギーやたんぱく質の必要量は生涯で最大となります。身長・体重や骨量の急速な増加には、カルシウムや鉄の摂取が特に大切です。朝食欠食、夜食や間食のとり過ぎ、過度のダイエットなどで栄養が偏らないように、食事や生活のリズムを整え、バランスのよい食事を心がけましょう。



### 中学生に必要な栄養素

★中学生は活動量が増加し、一生のうちでエネルギーの必要量が最大になる。



#### エネルギー

#### 活動量

・ごはん ・パン  
・めん ・いも類

#### たんぱく質

#### 筋肉量

・肉 ・魚  
・卵 ・大豆製品

★主に筋肉の発達に使われ、一生のうちで必要量は最大になる。適度な運動をすると、成長を促進し、体の中で利用されやすくなる。



★身長・体重の急激な増加とともに、血液量も増加する。



・海藻類 ・緑黄色野菜  
・肉類 ・卵

#### 貧血予防・ 筋肉の発達

#### 鉄

・牛乳 ・乳製品  
・小魚 ・緑黄色野菜  
・海藻類

#### 骨の成長強化

#### カルシウム

★骨の成長、骨量の増加速度が最大になる。将来のため、今からコツコツと貯めておくことが大切。



### 4月の 予約しめきり

予約方法	お支払いのしめきり		予約しめきり
	クレジットカード	払込用紙	
自動予約	3/1 AM	2/29	3/1 に自動予約
インターネット予約	3/20	3/18	3/20 までに手続き

・給食の予約は、給食を食べる月の前月に1ヶ月単位で予約します。

・給食の実施日は学校、学年によって異なります。

お問い合わせ先

神戸市中学校給食コールセンター

(株式会社 フューチャーイン)

TEL 052-732-8948

受付時間/平日9:00~17:30 土日祝・年末年始を除く

詳しいアレルギー情報などについては神戸市のホームページをご覧ください。

神戸市中学校給食

検索

神戸市教育委員会事務局健康教育部