

2025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
火

始業式

9
水

入学式

10
木
新学期のスタートは
人気メニューの鶏肉のから揚げ

鶏肉のから揚げ

- きゅうりのおかかあえ
- สปาゲティナポリタン
- カリフラワーのカレーマリネ

11
金
みんなで味わう
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)

- キャベツとウインナーのソテー
- ジャーマンポテト
- ブロッコリーのスープ煮
- いちごゼリー

14
月
体にうれしい
栄養たっぷりのひじき

ポークチャップ

- アイランドサラダ (アイランドドレッシング)
- ひじきとツナの煮物

15
火
ごはんに具を混ぜて
「たけのこごはん」に

サワラの照り焼き

- ほうれん草とコーンのソテー
- 肉じゃが
- たけのこごはんの具
- 花見だんご

16
水
ワカサギは骨ごと食べて
カルシウム補給

鶏肉の黒糖煮

- ワカサギのから揚げ
- きゅうりのピリ辛炒め

17
木
ビタミン・食物繊維が
豊富なかぼちゃ

ビーフカレー

- かぼちゃのコロッケ
- 小松菜のガーリック炒め
- キャベツの甘酢あえ

18
金
しょうがは胃腸の
働きを活発に

豚肉の しょうが炒め

- じゃがいものうま煮
- 厚揚げの甘煮
- のりふりかけ

21
月
消化を助ける酵素
アミラーゼが豊富な大根

豚肉と厚揚げの みそ炒め

- 大根のうま煮
- タラのから揚げ

22
火
アジはうま味たっぷり
味が良い魚

アジの なんばんづけ

- 五色きんぴら
- カレー肉そぼろ

23
水
鶏肉には筋肉をつくる
良質なたんぱく質

鶏肉のピリ辛煮

- さつまいもと豚肉のしょうが煮
- ほうれん草のおひたし
- みかんゼリー

24
木
みそ味で仕上げた鉄火煮で
ご飯がすすむ

鉄火煮

- 竹輪のいそべ揚げ
- キャベツと豚肉のソテー

25
金
チンゲン菜はカルシウム・
鉄分が豊富な野菜

ポークカツの デミグラスソースかけ (デミグラスソース)

- 大根ときゅうりの酢風味あえ
- チンゲン菜とツナの炒め物

28
月
アスパラガスのアスパラギン酸
でスタミナアップ

豚肉と じゃがいもの炒め煮

- 牛肉とアスパラのオイスター炒め
- こんぶ豆
- ゆかりふりかけ

29
火

昭和の日

30
水
うま味と栄養を
凝縮した切干し大根

マーボー豆腐

- ひじき入り揚げぎょうざ
- ほうれん草と切干し大根のナムル

今月のPICK UPメニュー

4/11(金) 入学・進級お祝い献立

- エビ・イカミックスフライ
- キャベツとウインナーのソテー
- ジャーマンポテト
- ブロッコリーのスープ煮
- いちごゼリー

「エビフライ」と「イカリングフライ」をコンビにして「エビ・イカミックスフライ」にしています。副菜のブロッコリーにはビタミンACE、じゃがいもはビタミンC、小松菜はカルシウムがたっぷり。楽しみプラスおいしさプラスヘルシーメニューです！デザートには「いちごゼリー」がついています。

4/15(火) 『春の季節献立』～春の食材を味わう～

- サワラの照り焼き
- ほうれん草とコーンのソテー
- 肉じゃが
- たけのこごはんの具
- 花見だんご

照り焼きのサワラは漢字で「鱈」と書くように、春が旬の魚です。また、春が旬の野菜の「たけのこ」を使った「たけのこごはんの具」もとり入れています。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	3/3AM	3/2	3/3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 TEL 052-732-8948

(株式会社フューチャーイン)

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 神戸市教育委員会事務局健康教育課

給食の流れ

安全・安心で良質な給食を提供します



たけのこごはん

春が旬の「たけのこ」を使ったレシピ。具材に味をつけたものを炊きあがったご飯に混ぜます。鶏肉や油揚げが入って、ボリュームもあります。

材料(4人分)

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

Recipe

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。

