

2025年 神戸市中学校給食 5月給食カレンダー



ご飯と牛乳が毎回ついています
お箸と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

ピンクアップ 今月のPICK UPメニュー

5/1(木) かしわもち

5月5日(月)は子供の健やかな成長と幸せを願って
お祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武
者人形を飾り、菖蒲(しょうぶ)の葉や根を入れた
「菖蒲湯」につかって邪気を払います。

端午の節句に食べる「かしわもち」は、かしわの葉で、あん入りのもちを
くるんだもの。かしわはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が
落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。



1 春の食材を集めた 季節献立

サワラの香味焼き

- アスパラのおかかソテー
- 若竹煮
- 肉豆腐
- **かしわもち**

2 細く切った大根の 食感を楽しんで

ベジタブルカレー

- ミニポークミンチカツ
- 白菜の甘酢あえ
- きんぴら大根

5 月

こどもの日

6 火

振替休日

7 水

トマトの赤いコピンで
肌も元気に

鶏肉とコーンの
トマト煮

- ツナポテト
- ブロccoliのスープ煮
- **おかかふりかけ**

8 木

食物繊維・ミネラル・
ビタミン豊富な昆布

マスのから揚げ

- チンゲン菜のこんぶ炒め
- パプリカのマリネ
- カレー肉そぼろ

9 金

柔らかくて甘味たっぷり
春キャベツ

豚肉とじゃがいもの
炒め煮

- 小松菜のじゃこ炒め
- キャベツのゆかりあえ

12 月

トマトソースをハンバーグと
ペンネソテーにかけて

ハンバーグの
トマトソースかけ

- ペンネソテー
- 大根とツナのごまサラダ
(ごまドレッシング)
- ほうれん草とコーンのソテー

13 火

甘辛い味でご飯が
すすむ大和煮

大和煮

- ワカサギのから揚げ
- キャベツと豚肉のソテー

14 水

カルシウムが豊富な
チンゲン菜

鶏肉の照り焼き

- ほうれん草とベーコンのソテー
- 厚揚げとチンゲン菜の炒め煮
- 牛肉とごぼうのきんぴら

15 木

あっさり味のホキは
ケチャップソースとの相性抜群

ホキの
ケチャップソース

- いんげんのおかかあえ
- さつまいもと豚肉の
しょうが煮
- 小松菜のごま風味炒め

16 金

粒マスタードが
効いた豚肉のソテー

豚肉の
マスタード炒め

- きゅうりと大根のツナあえ
- ほうれん草の煮びたし

19 月

神戸市産のキャベツが
たっぷり入った平つくね

平つくねの
照り焼き

- カリフラワーとベーコン
のソテー
- 小松菜とたくあんの炒め物
- ほうれん草のおひたし
- **アセロラゼリー**

20 火

たんぱく質・ビタミンが
しっかりとれるアイディアメニュー

豚肉と厚揚げの
ピリ辛炒め

- さつまいものうま煮
- くきわかめの煮物

中学生の
アイディアメニュー **最優秀賞**

21 水

旬のアジをしょうゆや
みりんでつけ焼きに

アジのつけ焼き

- キャベツとツナのソテー
- 焼鳥風煮
- ブロccoliのガーリック
炒め

22 木

揚げたじゃがいもで
おいしさ倍増

牛肉と揚げじゃがの
ケチャップソース

- かぼちゃと鶏だんごのうま煮
- ひじきとコーンの煮物
- **えごまふりかけ**

23 金

白ねぎたっぷりの甘酢だれを
かけたユーリンチー

ユーリンチー

- きゅうりのピクルス
- チンゲン菜としめじの
中華サラダ
(中華ドレッシング)
- 五目豆

26 月

カロテンを含むにんじんは
皮膚や粘膜を強くする

ハッシュドビーフ

- にんじんコロッケ
- チンゲン菜とツナの炒め物
- キャベツの甘酢あえ

27 火

香ばしいみそ味で
野菜を食べやすく

豚肉の
みそ野菜炒め

- じゃがいものそぼろあんかけ
- 小松菜とさつま揚げの
煮びたし

28 水

今日は中華料理を
組み合わせた献立

揚げ春巻
揚げエビしゅうまい

- マーボー豆腐
- きゅうりの中華づけ

29 木

豆板醤の辛みが効いた
鶏肉のピリ辛煮

鶏肉のピリ辛煮

- もやしのナムル
- 里ももとイカのうま煮

30 金

疲労回復に効果的
はちみつレモンゼリー

アカウオの
から揚げ

- キャベツとコーンのソテー
- 豚肉とブロッコリーの
カレー炒め
- ひじきと油揚げの煮物
- **はちみつレモンゼリー**

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

5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	4/10AM	4/9	4/10に自動予約
インターネット予約	4/20	4/17	4/20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

豚肉と厚揚げのピリ辛炒め

トウバンジャンとコチジャンの辛さをはちみつでまろやかにした、クセになる味

材料 (4人分)

- 豚肉スライス(もも)・・・240g
- 厚揚げ・・・120g
- チンゲン菜・・・160g
- にんじん・・・40g
- ピーマン・・・40g
- たまねぎ・・・60g
- ホールコーン・・・20g
- なたね油・・・小さじ1



- 塩・・・小さじ1/3
- こしょう・・・少々
- 料理酒・・・小さじ1
- 濃口醤油・・・小さじ2
- はちみつ・・・小さじ2
- トウバンジャン・・・小さじ1/4
- コチジャン・・・小さじ1/6

A

作り方 !

- 厚揚げは一口大に切り、油抜きする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- たまねぎは約1センチのくし形に切る。チンゲン菜は約3センチ幅に切る。にんじんは約3ミリ×1センチ×3センチの短冊切りにする。ピーマンはせん切りにする。
- フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、塩・こしょうをし、料理酒をふり入れる。たまねぎを加えて炒め、さらに厚揚げ、にんじん、ピーマン、チンゲン菜、コーンを加えて炒め、Aの調味料を加えて味をととのえる。

Recipe

中学校給食
アイデアメニュー

2024年度
入賞
第2弾

SYOKUIKU TIMES 5月

中学校給食の献立

行事献立・季節料理・郷土料理・外国の料理など、**特色ある献立**を通じて食文化を継承していきます。

文部科学省の基準に基づき、**栄養バランスのよい献立**作りをしていきます。

多様な食材、成長期に必要な栄養素を含む大豆や大豆製品・海藻・小魚・野菜などを積極的に使用します。

神戸市産の野菜・BE KOBE農産物など地場産物を使用した献立を充実し、**地産地消**を進めます。

適切な温度管理のもと、配膳します。アレルギーを考慮して、同じたんぱく質を含む副食が重ならないよう、献立を作成しています。

給食をおいしく、
楽しくするための
工夫をしています!

- ★安全・安心な食材を使用し、煮物や汁物にはいわし節やむろあじ節からとった天然のだし汁を使っています。
- ★素材の味を生かした味付けにして、甘味・辛味・酸味などの味や調理方法に変化をもたせた料理の組み合わせにしています。
- ★温かく食べてもらえるように、添加物を抑えた神戸市の給食のために開発した特製レトルト(ベジタブルカレー・ビーフカレー・ハッシュドビーフ・クリームシチュー・デミグラスソース・トマトソース)をとり入れています。
- ★寒い時期には温かい汁物を提供します。
- ★毎月、季節や行事を味わえるデザートを提供します。

