

2025年 神戸市中学校給食 6月給食カレンダー



ご飯と牛乳が毎回ついています
お箸やスプーンを持てきましょう



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

2月 おろし大根ソースで
さっぱりと

和風おろしハンバーグ

- いんげんのごまあえ
- ベーコンときのこの
スパゲティ
- 小松菜とたくあんの炒め物

3火 柔らかくしっとり
と焼き上げた塩こうじ焼き

サワラの 塩こうじ焼き

- きゅうりのおかかあえ
- スタミナ炒め
- 牛肉とごぼうのきんぴら
- さくらんぼゼリー



4水 チンゲン菜はカルシウム・
鉄分が豊富な野菜

鶏肉の照り焼き

- カリフラワーのソテー
- チンゲン菜とツナの炒め物
- かぼちゃのふくめ煮

5木 豚肉と野菜のうま味たっぷり
アイデアメニュー

豚肉と野菜の 旨だれ炒め

- 竹輪のいそべ揚げ
- ほうれん草のおひたし

中学生の
アイデアメニュー 優秀賞

6金 きゅうりで水分・カリウム
ビタミンC補給

ビーフカレー

- 野菜コロッケ
- きゅうりと大根のおかかあえ
- ブロッコリーとイカの炒め物



9月 ワカサギのカルシウムで
骨を丈夫に

鶏肉の黒糖煮

- ワカサギのから揚げ
- チンゲン菜とハムのソテー

10火 かめばかむほど
おいしい親鶏

ポークビーンズ

- 親鶏のごまだれ炒め
- キャベツの甘酢あえ
- 食べる小魚



11水 牛肉に含まれるヘム鉄で
持久力アップ

ビビンバ

- ひじき入り揚げぎょうざ
- きゅうりのピリ辛炒め

12木 神戸市長田区が発祥の
ぼっかけを使った焼きそば

アジのたつた揚げ

- ぼっかけ焼きそば
- ミートボールのあんかけ
- ポイルブロッコリー
(青じそドレッシング)

13金 コチジャンの甘辛さが
人気のタッカンジョン

タッカンジョン

- キャベツのカレー風味
- ほうれん草のガーリック炒め
- 大根のナムル
- 韓国風のり



16月 和食の定番「筑前煮」は
福岡県の郷土料理

マスのから揚げ

- ほうれん草とコーンのソテー
- 筑前煮
- カレー肉そぼろ

17火 赤みそとオイスターソースの
コクを感じるマーボー厚揚げ

マーボー厚揚げ

- じゃがいものそぼろあんかけ
- 小松菜とわかめの炒め物

18水 鉄分豊富なほうれん草で
貧血予防

平つくねの 照り焼き

- ほうれん草のソテー
- 他人とじ
- 牛肉とこんにゃくの炒り煮

19木 ポークカツとキャベツに
デミグラスソースをかけて

ポークカツのデミ グラスソースかけ

- ポイルキャベツ
- がんもどきとひじきの煮物
- きゅうりのピクルス



20金 暑い時期にぴったり
ひんやりわらびもち

鶏肉のピリ辛煮

- 肉じゃが
- きゅうりの中華づけ
- わらびもち



23月 豚肉にからめたみそだれが
ごはんにぴったり

豚肉のかわり揚げ

- 大根のゆかりあえ
- じゃがいものうま煮
- キャベツとツナのソテー

24火 ごぼうの食物繊維で
腸内環境を整えよう

クリームシチュー

- 白身魚のフライ
- ごぼうサラダ
(ごまドレッシング)
- カリフラワーのカレーマリネ



25水 ハスカップは北海道特産の
甘酸っぱい果実

豚肉の しょうが炒め

- ツナと野菜の煮物
- こんぶ豆
- ハスカップゼリー



26木 神戸市産みそを
使った鉄火煮

鉄火煮

- かぼちゃと鶏だんごの
うま煮
- 小松菜とさつま揚げの
煮びたし

27金 かぼちゃ・ピーマン・なす
などの夏野菜たっぷり

鶏肉と夏野菜の カレー煮込み

- 牛肉とキャベツの甘辛炒め
- ひじきの煮物

30月 ズッキーニは
今が旬の夏野菜

ホキのケチャップソース (ケチャップソース)

- キャベツとコーンのソテー
- ジャーマンポテト
- ズッキーニのそぼろ炒め

ピックアップ 今月のPICK UPメニュー

6/10(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。



6/12(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。



6/30(月)

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	5/1AM	4/30	5/1に自動予約
インターネット予約	5/20	5/19	5/20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
オイスターソース 大さじ1/2

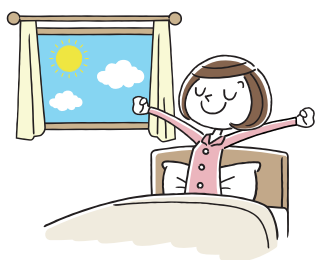


作り方

- 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

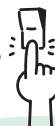
SYOKUIKU TIMES 6月



『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、熱を発生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

