

2025年 神戸市中学校給食 6月給食カレンダー

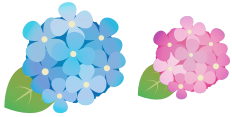
親子給食



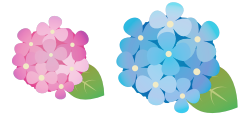
牛乳は毎回ついていきます

2月 レモン果汁でさっぱりと たべる小魚 かぼちゃコロッケ たまねぎのレモンソテー ごはん 豆腐と野菜のスープ	3火 煮干しのカルシウムで丈夫な骨を 田作り風 ごはん 鉄火煮	4水 エスカベッシュはスペイン発祥の料理 さわらのエスカベッシュ ごはん 押麦と野菜のスープ煮	5木 だしに野菜の甘味が溶けこんだ煮びたし ミニゼリー(アップル) 煮びたし ごはん 京風うま煮 ふりかけ(ゆかり)	6金 暑い時期にぴったりひんやりわらびもち わらびもち きゅうりの中華づけ ごはん ドライカレー
9月 とうもろこしの甘味が特徴のコンスープ ジャーマンポテト あらびきソーセージ パン コーンスープ	10火 神戸市産みそを使ったみそ汁 豚肉のしょうが焼き れんこんのたつた揚げ ごはん みそ汁	11水 夏野菜のピーマンを入れた酢豚 ミニゼリー(アセロラ) しゅうまい(えび)(3個) ごはん 酢豚	12木 神戸市産の小松菜がたっぷり旬菜スープ 鶏肉のみそがらめ ごはん 旬菜スープ	13金 うま味・栄養が凝縮した切干し大根 切干し大根のツナ炒め ごはん カレー肉じゃが
16月 細く切った野菜を使ったジュリエンスープ スライスチーズ 煮込みハンバーグ パン ジュリエンスープ	17火 梅干しのクエン酸で疲労回復 鶏肉の梅香あげ きんぴら ごはん みそ汁	18水 よくかんで食べることを意識して カミカミビーンズ フルーツカクテル ごはん ポークシチュー	19木 体にうれしい栄養たっぷりのひじき ひじきととうもろこしの煮物 カリフラワーの米粉揚げ ごはん 鶏肉のうま煮	20金 コリコリ食感が特徴のくきわかめ くきわかめの煮物 ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮
23月 免疫力を高めるブロッコリー 蒸し野菜 白身魚フライ(ブロッコリー)(柑橘ドレッシング) パン マカロニのクリーム煮	24火 しょうがは胃腸の働きを活発に ホキのから揚げ えだまめ ごはん 豚肉のしょうが汁 ふりかけ(ひじきウェット)	25水 スズカキアはギリシャ料理 カリフラワーのソテー 野菜コロッケ ごはん スズカキア ふりかけ(おかか)	26木 ビタミンCがたっぷりさくらんぼは今は旬 さくらんぼゼリー わかさぎの甘酢づけ ごはん 五目ごはんの具 沢煮椀	27金 塩とごま油で味付けした韓国のり タッカンジョン ごはん トック 韓国のり
30月 ホワイトソースでまろやかなミートソース ツナといんげんのソテー パン スパゲティミートソース				

※献立は、事情により一部変更する場合があります。



今月の目標：衛生に気をつけよう



高温多湿の夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。

「つけない」「増やさない」「やっつける」の『食中毒予防の三原則』を守り、予防に努めることが大切です。

衛生管理

給食室は 安全・安心な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。



安全に美味しく

給食を食べるために

食べるときに、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。しかし、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全に美味しく食べるために、次のことに気をつけましょう。



6月の給食には、食育月間や2025年日本国際博覧会（大阪・関西万博）にちなんで、特色ある外国の料理が登場します。

毎年6月は『食育月間』です！

「食育」と聞いて、どんなことを思い浮かべますか。

食べものがどうやって作られているのかを知ること。おいしいものを食べて健康な生活を送ること。家族と一緒に料理をすること。どれも正解です。あなたに合った食育はどれですか。探してみましょう。

家族といっしょにチャレンジ！ チェック「食育」

こうべ食フレ！

「食育といっても、どんなことが食育になるのかわからない…」と思う人もいるかもしれません。「食事のあいさつをする」「家族で楽しく食事をする」ことも食育です。この機会に、食育について、家族といっしょに振り返ってみましょう。



こうべ食フレ！ 食育チェック

保護者の方へ！ 簡単セルフチェック

こうべ食フレ！

毎日、忙しくて、なんとなく体調も悪い…もしかして食事が原因？！なんて、思うことはありませんか。そんな方は、まずは、簡単「3チェック」で、今の食事を確認してみましょう。

食事量チェック

栄養バランスチェック

塩分チェック



こうべ食フレ！ セルフチェック

阪神淡路大震災から30年「防災レシピ集」

あなたの家庭では、災害時に備え、食べ物や飲み物を備蓄していますか？備蓄食材を使った、災害時でも元気が出て安心できるアイデアレシピを公開中。節約や時短にも役立ちます。作ってみましょう。



食べとう？KOBE防災レシピ

令和7年「歯と口の健康週間（6月4～10日）」標語 「歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり」

むし歯予防には「フッ化物」の利用が効果的です。永久歯を強くするには今が大切です。フッ化物で簡単むし歯予防！

