

2021年12月 給食カレンダー

中学生の成長に必要な
栄養バランスを考えたメニューです

月 Monday

火 Tuesday

水 Wednesday

木 Thursday

金 Friday

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

ご飯と牛乳が毎回ついています
お箸やスプーンを持ってきましょう

1 中学生のアイデアメニュー 優秀賞
豚肉のしょうが炒め
● いんげんのおかかソテー
● タコの煮物
● ひじきと油揚げの煮物

2 ほかほか温かい 特製ベジタブルカレー
ベジタブルカレー
● チキンハムカツ
● チンゲン菜とツナの炒め物
● カリフラワーのマリネ

3 冬の果物代表 「みかん」で風邪予防
すき焼き
● 竹輪のいそべ揚げ
● きゅうりのおかかあえ
● みかんゼリー

食べたいな!こんな給食メニュー
ご応募ありがとうございます!

彩り豊かな、工夫がいっぱいの、思わず食べたくなるメニューがたくさん届きました。その中から、審査で選ばれたメニューは順次、給食に登場します。おたのしみに!

6 みそ味のたれでごはんが進みます
豚肉のかわり揚げ
● ほうれん草のおひたし
● かぼちゃのそぼろあんかけ
● きんぴらごぼう
● のりかつおふりかけ

7 消化酵素が胃腸の動きを高めます
鶏肉の照り煮
● 大根のゆかりあえ
● ワカサギのから揚げ
● きゅうりのピリから炒め
□ 春雨スープ【東灘区・灘区・長田区・北区】

8 にんにんに含まれるカロテンは油で調理すると吸収が良くなります
牛肉とじゃがいもの炒め煮
● 他人とじ
● チンゲン菜とハムのソテー
□ 春雨スープ【中央区・兵庫区】

9 「チンジャオ」はピーマン「ロウスイ」は肉の細切りの意味です
白身魚のフライ
● キャベツとウインナーのソテー
● チンジャオロウスイ
● 白菜のさっぱり煮
□ 春雨スープ【須磨区・垂水区・西区】

10 キャベツ・カリフラワーと同じ仲間の野菜です
ハンバーグのデミグラスソースかけ
● スパゲティソテー
● ほうれん草のガーリック炒め
● ブロッコリーのごま酢あえ
● アセロラミニゼリー

食べたいな!こんな給食
2020年度 入賞メニュー第6弾!
中学生のアイデアメニューレシピ (4人分)

タコの煮物
～ タコと冬に美味しい大根・里芋をごはんぴったりの味付けで～

| | |
|--------|--------|
| タコ(ゆで) | 100g |
| 里芋 | 80g |
| 大根 | 80g |
| 青ねぎ | 20g |
| サラダ油 | 適量 |
| 濃口しょうゆ | 大さじ1 |
| 料理酒 | 小さじ1 |
| みりん | 大さじ1/2 |
| だし汁 | 80ml |

作り方
① タコは厚さ約4ミリにスライスする。
② 里芋は皮をむき、一口大に切り下ゆでをする。大根は厚さ約3ミリの短冊切りにする。青ねぎは約1センチの小口切りにする。
③ 油を熱し、大根・里芋・タコを炒め、だし汁・調味料を入れ煮る。
④ 最後に青ねぎを入れ、煮る。
※里芋は、冷凍を使用すると手軽にできます。

13 冬野菜の代表 白菜
ハッシュドビーフ
● チキンコロッケ
● 白菜とハムのレモン風味あえ
● キャベツのじゃこソテー
● ミルメーク(ココア)

14 しょうがとガーリックの香りが食欲をそそります
サワラの香味焼き
● ブロッコリーのスープ煮
● なすと豚肉のさっぱり炒め
● カレー肉そぼろ
□ みそ汁【東灘区・灘区・長田区・北区】

15 豚肉のビタミンB1で体の疲れをとる
豚肉とキャベツの中華炒め
● かぼちゃのコロッケ
● 小松菜とさつま揚げの煮びたし
□ みそ汁【中央区・兵庫区】

16 肝臓の働きを助ける タウリンが多い
牛肉と野菜のカレー炒め
● イカリングのフライ
● カリフラワーのソテー
□ みそ汁【須磨区・垂水区・西区】

17 よく炒めた玉ねぎの甘さもおいしさのひとつ
ポークチャップ
● ほうれん草のソテー
● キャベツの甘酢あえ
● 牛肉とこんにゃくの炒り煮

20 カルシウムが豊富な野菜です
鶏肉の梅香揚げ
● さつまいものレモン煮
● チンゲン菜としめじのソテー
● 小松菜とたくあんの炒め物

21 大豆の良質なたんぱく質で体の基礎作り
牛肉と大豆の洋風煮込み
● マカロニサラダ(マヨネーズ)
● くさわかめの煮物

22 12月22日は冬至です 冬至には「かぼちゃ」
タラのみぞれソース
● ポイルブロッコリー
● かぼちゃと鶏だんごのうま煮
● いんげんと竹輪のあえ物
● ゆかりふりかけ

23 オリンピック・パラリンピック献立 (次回冬季開催国 中国)
ユーリンチー
● もやしのナムル
● ツナポテト
● パプリカのソテー
● ミルメーク(キャラメル)

24 2学期終業式

★給食費のお支払いについて

- 給食の予約は、給食を食べる月の前月に1か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。
- 献立は、事情により一部変更する場合があります。

| 12月の各種しめきり | お支払いのしめきり | | 予約しめきり |
|------------|-----------|-------|-------------|
| | クレジット払 | コンビニ払 | |
| 給食自動予約プラン | 11/10AM | 11/9 | 11/10に自動予約 |
| インターネット予約 | 11/20 | 11/18 | 11/20までに手続き |

★給食自動予約プランの受付スケジュール

登録・中止の申請が専用サイトでできるようになり、便利になっています。

11/9までにインターネットで申請 → 令和3年12月からスタート


12/9までにインターネットで申請 → 令和4年1月からスタート

★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 菜友)
TEL: 0594-86-7771
受付時間 9時～17時 土日祝・年末年始を除く

★献立などについてはホームページをご覧ください。

神戸市中学校給食 検索

インターネット予約はこちらから



神戸市教育委員会健康教育課



「汁物の日」区ごとで提供日がちがいます!

| 【春雨スープ】 | 【みそ汁】 |
|--------------------|---------------------|
| 7日(火)東灘区・灘区・長田区・北区 | 14日(火)東灘区・灘区・長田区・北区 |
| 8日(水)中央区・兵庫区 | 15日(水)中央区・兵庫区 |
| 9日(木)須磨区・垂水区・西区 | 16日(木)須磨区・垂水区・西区 |

