

2022年 1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

今月の献立

11日 正月料理



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

7
始業式

10
成人の日

11 **【正月料理】**
アカウオのから揚げ
● 紅白なます
● ちくぜん煮
● さつまいもと栗の甘煮

12 **大豆を発芽させたパワフル野菜**
鶏肉のピリから煮
● マカロニサラダ (ノンエッグドレッシング)
● 小松菜ともやしのオイスター炒め

13 **かぼちゃはビタミン豊富な緑黄色野菜**
ビーフカレー
● ミニポークミンチカツ
● 白菜ときのこの柑橘あえ (柑橘ドレッシング)
● かぼちゃのふくめ煮

14 **中学生のアイデアメニュー 最優秀賞**
野菜たっぷりホイコーロー
● 親子煮
● ひじきとコーンの煮物
● アップルミニゼリー

17 **ハンバーグのおいしさを引き立てるトマトソース**
ハンバーグのトマトソースかけ
● スパゲティソテー
● 白菜とハムのレモン風味あえ
● ブロッコリーのスープ煮

18 **筋肉をつくる良質のたんぱく質**
鶏肉のから揚げ
● キャベツのカレー風味
● ツナポテト
● マーボーナス
□ すまし汁【灘区・長田区・西区・北区】

19 **冬が旬のほうれん草は色が濃く、甘みが増しておいしい**
サワラの香味焼き
● ほうれん草の煮びたし
● 五色きんぴら
● さつまいものうま煮
□ すまし汁【中央区・兵庫区】

20 **カリッと揚げた豚肉に野菜の甘酸っぱいたれがおいしい**
豚肉のなんばんづけ
● きゅうりと大根のツナあえ
● キャベツとウインナーのソテー
□ すまし汁【東灘区・須磨区・垂水区】

21 **兵庫県産の小松菜がたっぷり**
牛肉と野菜のカレー炒め
● 小松菜コロッケ
● こんにゃくの甘から煮
● さけふりかけ

24 **骨ごと食べてカルシウム補給**
ポークビーンズ
● ワカサギのから揚げ
● ブロッコリーとイカの炒め物
● ミルメーク (ココア)

25 **白菜は霜に当たると甘みが増します**
プルコギ
● 小松菜とれんこんのソテー
● 白菜の甘酢あえ
□ わかめスープ【灘区・長田区・西区・北区】

26 **マスタードはからし菜の種から作られます**
鶏肉のマスタード焼き
● カリフラワーの天ぷら
● 肉じゃが
● 切り干し大根の洋風煮
□ わかめスープ【中央区・兵庫区】

27 **吸収が良いヘム鉄で持久力アップ**
牛肉とブロッコリーのごまだれ炒め
● チンゲン菜と豚肉のソテー
● ちりめんキャベツ
□ わかめスープ【東灘区・須磨区・垂水区】

28 **兵庫県産の食材がたっぷり**
タラの甘酢あんかけ
● ボイルほうれん草
● たこめし
● 黒豆
● ゆずゼリー

31 **野菜の甘みがたっぷり 特製クリームシチュー**
クリームシチュー
● サケのフライ
● 小松菜とわかめの炒め物
● 五目豆
● ミルメーク (コーヒー)



新しい年の始まりとなるお正月は、日本人が昔から大切にしてきた年中行事です。その年の豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神・正月様ともいう)をお迎えし、1年の健康や幸せを願い、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べます。新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物を使うのが特徴です。

おせち料理にはそれぞれに願いが込められています

【紅白なます】
お祝いの水引を表し、縁起を担いだもの。

【さつまいもと栗の甘煮】
きんともいいます。黄金に見立て、金運に恵まれるように。

そのほかにも・・・

【黒豆】
「まめに動き、まめに暮らせるように」という願いをこめて。

【田づくり】
昔、いわしを畑の肥やしにし豊作になったことから五穀豊穡を願って。

【伊達巻】
昔、重要な書を巻き物にしたことから、知識が豊富になるように。

【汁物の日】 区ごとで提供日がちがいます!

【すまし汁】	【わかめスープ】
18日(火)灘区・長田区・西区・北区	25日(火)灘区・長田区・西区・北区
19日(水)中央区・兵庫区	26日(水)中央区・兵庫区
20日(木)東灘区・須磨区・垂水区	27日(木)東灘区・須磨区・垂水区

★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。

1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	12/10AM	12/9	12/10に自動予約
インターネット予約	12/20	12/19	12/20までに手続

★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。

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

1/9までにインターネットで申請 → 令和4年2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

神戸市教育委員会健康教育課

インターネット予約はこちらから

日曜日	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
	11 火	アカウオのから揚げ	アカウオ・塩・こしょう・かたくり粉・米粉・なたね油							
		紅白なます	大根・にんじん・きざみこんぶ・白ごま・砂糖・酢・塩							
		ちくぜん煮	鶏肉皮付・がんもどき〔小〕・にんじん・たけのこ水煮（乱切り）・さやいんげん・角こんにやく・なたね油・料理酒・砂糖・こいくちしょうゆ・削り節〔だし用〕		●					
		さつまいもと栗の甘煮	さつまいも（ダイス）・栗甘露煮・砂糖・塩							
	12 水	鶏肉のピリから煮	鶏肉皮付・玉ねぎ・おろししょうが・なたね油・料理酒・砂糖・こいくちしょうゆ・トウバンジャン・かたくり粉		●					
		マカロニサラダ（ノンエッグドレッシング）	マカロニ・ポークハム・にんじん・きゅうり・ホールコーン・ノンエッグドレッシング		●					
		小松菜ともやしのオイスター炒め	小松菜・だいずもやし・竹輪〔きざみ〕・なたね油・塩・こしょう・オイスターソース							
	13 木	ビーフカレー	ビーフカレー							
		ミニポークミンチカツ	ポークミンチカツ〔30g〕・なたね油		●					
		白菜ときのこの柑橘あえ（柑橘ドレッシング）	白菜・しめじ・ほうれん草・にんじん・シラス干し・柑橘ドレッシング						●	●
		かぼちゃのふくめ煮	かぼちゃ・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節〔だし用〕		●					
	14 金	野菜たっぷりホイコーロー	豚肉スライス・生揚げ〔大〕・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ（赤スライス）・なたね油・料理酒・合わせみそ・砂糖・こいくちしょうゆ		●					
		親子煮	鶏肉皮引・液卵・じゃがいも〔角小〕・にんじん・玉ねぎ・青ねぎ・おろししょうが・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節〔だし用〕・かたくり粉	●	●					
		ひじきとコーンの煮物	ひじき・ホールコーン・マグロ油漬・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節〔だし用〕		●					
		アップルミニゼリー	アップルゼリー							
	17 月	ハンバーグのトマトソースかけ	豆腐入チキンハンバーグ・なたね油・トマトソース							
		スパゲティソテー	スパゲティ（ハーフカット）・なたね油		●					
		白菜とハムのレモン風味あえ	白菜・ポークハム・にんじん・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん・レモン果汁		●					
		ブロッコリーのスープ煮	ブロッコリー・ポークパイオン・うすくちしょうゆ		●					
	18 火	鶏肉のから揚げ	鶏肉皮付・おろししょうが・こいくちしょうゆ・料理酒・かたくり粉・米粉・なたね油		●					
		キャベツのカレー風味	キャベツ・カレー粉							
		ツナポテト	マグロ油漬・じゃがいも〔角小〕・玉ねぎ・にんじん・パセリ・なたね油・塩・こしょう							
		マーボーなす	なす・なたね油・豚肉ひき肉・おろししょうが・ごま油・料理酒・砂糖・合わせみそ・こいくちしょうゆ・トウバンジャン・かたくり粉		●					
		すまし汁【灘区・長田区・西区・北区】	わかめ・白玉ふ・うすくちしょうゆ・塩・削り節〔だし用〕		●					
	19 水	サワラの香味焼き	サワラ・なたね油・こいくちしょうゆ・砂糖・料理酒・おろししょうが・ガーリック		●					
		ほうれん草の煮びたし	ほうれん草・うめペースト・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・かつお節		●					
		五色きんぴら	豚肉糸切・ごぼう（せん切り）・にんじん・さやいんげん・つきこんにやく・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒		●					
		さつまいものうま煮	さつまいも（ダイス）・鶏肉皮付・にんじん・おろししょうが・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節〔だし用〕		●					
		すまし汁【中央区・兵庫区】	わかめ・白玉ふ・うすくちしょうゆ・塩・削り節〔だし用〕		●					
	20 木	豚肉のなんばんづけ	豚肉カット〔もも〕・こいくちしょうゆ・料理酒・かたくり粉・なたね油・にんじん・玉ねぎ・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・かたくり粉		●					
		きゅうりと大根のツナあえ	きゅうり・大根・にんじん・マグロ油漬・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん		●					
		キャベツとウインナーのソテー	キャベツ・チキンウインナー・なたね油・塩・こしょう							
		すまし汁【東灘区・須磨区・垂水区】	わかめ・白玉ふ・うすくちしょうゆ・塩・削り節〔だし用〕		●					
	21 金	牛肉と野菜のカレー炒め	牛肉スライス・料理酒・こいくちしょうゆ・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・ホールトマト・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・塩・カレー粉・かたくり粉		●					
		小松菜クロック	小松菜クロック・なたね油		●					
		こんにやくの甘から煮	角こんにやく・竹輪〔きざみ〕・さやいんげん・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん		●					
		さけふりかけ	ふりかけ〔さけ〕							
	24 月	ポークピーンズ	豚肉スライス・水煮大豆・じゃがいも〔角小〕・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・なたね油・ポークパイオン・ホールトマト・砂糖・トマトケチャップ・パプリカ・ウスターソース・料理ワイン・塩・こしょう		●					
		ワカサギのから揚げ	ワカサギ・米粉・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒		●					
		ブロッコリーとイカの炒め物	イカ・ブロッコリー・なたね油・チキンパイオン・うすくちしょうゆ・料理酒・塩・ガーリック・かたくり粉		●					
		ミルク（ココア）	ミルク（ココア）							
	25 火	ブルコギ	牛肉スライス・にんじん・パプリカ（赤スライス）・パプリカ（黄スライス）・玉ねぎ・白ごま・おろしにんにく・なたね油・ごま油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・コチジャン・一味とうがらし・かたくり粉		●					
		小松菜とれんこんのソテー	小松菜・れんこん〔半切〕・豚肉スライス・なたね油・料理酒・塩・こしょう・オイスターソース							
		白菜の甘酢あえ	白菜・にんじん・ほうれん草・シラス干し・砂糖・酢・塩						●	●
		わかめスープ【灘区・長田区・西区・北区】	わかめ・ドライコーン・うすくちしょうゆ・塩・ポークパイオン		●					

・ご飯（約220g・358kcal）と牛乳（200ml・138kcal）が毎回ついています。
 ・食材の表記において下味等、調理工程順の使用を表すため、1つの料理に同一の食材が複数回表記される場合があります。
 ・特定原材料7品目が使用されていたり、加工食品の原材料として使用されていたりする場合は、【●】を表示しています。
 ・調理場では別の調理等も行ってあり、コンタミネーション（微量混入）の可能性がります。
 ・上記以外の特定原材料に準ずるもの21品目や、加工食品の製造過程で、同一生産ラインで使用されているアレルギー原材料食品については、神戸市中学校給食のホームページをご確認ください。 [神戸市中学校給食](#) [検索](#)

日曜日	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
	26 水	鶏肉のマスタード焼き	鶏肉皮引・塩・こしょう・米粉・なたね油・玉ねぎ・なたね油・粒マスタード・こいくちしょうゆ・料理酒・みりん			●				
		カリフラワーの天ぷら	カリフラワー・液卵・小麦粉・パセリ・塩・なたね油	●		●				
		肉じゃが	牛肉スライス・じゃがいも〔角小〕・にんじん・玉ねぎ・さやいんげん・系こんにやく・なたね油・料理酒・砂糖・こいくちしょうゆ・塩・削り節〔だし用〕			●				
		切り干し大根の洋風煮	切り干し大根・カットベーコン・にんじん・なたね油・ポークパイオン・うすくちしょうゆ・塩・こしょう			●				
		わかめスープ【中央区・兵庫区】	わかめ・ドライコーン・うすくちしょうゆ・塩・ポークパイオン			●				
	27 木	牛肉とブロッコリーのごまだれ炒め	牛肉スライス・ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ・しめじ・なたね油・練りごま・砂糖・こいくちしょうゆ・塩・酢・オイスターソース・白ごま・かたくり粉			●				
		チンゲン菜と豚肉のソテー	豚肉スライス・こいくちしょうゆ・料理酒・チンゲン菜・白ねぎ・おろししょうが・なたね油・こいくちしょうゆ・料理酒・こしょう			●				
		ちりめんキャベツ	シラス干し・キャベツ・きざみたくあん・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・みりん			●			●	●
		わかめスープ【東灘区・須磨区・垂水区】	わかめ・ドライコーン・うすくちしょうゆ・塩・ポークパイオン			●				
	28 金	タラの甘酢あんかけ	スケソウダラ・料理酒・塩・かたくり粉・なたね油・にんじん・玉ねぎ・パプリカ（黄スライス）・パプリカ（赤スライス）・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・トマトケチャップ・酢・かたくり粉			●				
		ポイルほうれん草	ほうれん草・ゆで塩			●				
		たこめし	ゆでたこ・きざみ油揚げ・にんじん・ごぼう（せん切り）・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒			●				
		黒豆	黒豆煮豆							
		ゆずゼリー	ゆずゼリー							
	31 月	クリームシチュー	クリームシチュー		●	●				
		サケのフライ	さけフライ（50g）・なたね油			●				
		小松菜とわかめの炒め物	小松菜・にんじん・ホールコーン・わかめ・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		五目豆	水煮大豆・豚肉糸切・きざみ油揚げ・にんじん・つきこんにやく・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節〔だし用〕			●				
		ミルク（コーヒー）	ミルク（コーヒー）							





	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
月平均	845kcal	32.6 g	337mg	106 mg	2.8 mg	306 μgRAE	0.51 mg	0.58 mg	40 mg	4.7 g	2.3 g

Syokuiku Times

～丈夫な骨をつくらう～


カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質（ミネラル）の一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

骨を丈夫にするコツ


- 1 1日3回、栄養バランスのとれた食事をとる。**

 食事を抜くと、1日に必要なエネルギーや栄養素が不足しやすくなります。
- 2 カルシウムの多い食品をとる。**

 ビタミンDやビタミンKと一緒にとると効果的です。
- 3 適度に運動をする。**

 丈夫な骨をつくるには、適度な運動で骨に刺激を与えることが必要です。
- 4 睡眠をしっかりとる。**

 骨の成長にもかかわる「成長ホルモン」は、寝ているときに分泌されます。

カルシウムの99%は骨と歯にあります！

みなさんの骨は今伸び盛り。また永久歯は文字通り一生つきあっていく歯です。体内のカルシウムのほとんどが骨と歯にあるので、カルシウム不足しないように気をつけたいですね。



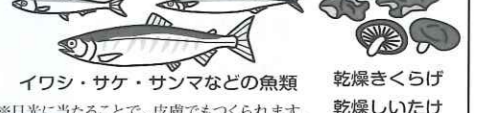
カルシウムの多い食べ物



牛乳・乳製品
小松菜
モロヘイヤ
切り干し大根
小魚
ひじき
干しエビ

カルシウムの吸収を促進する


ビタミンDの多い食べ物



イワシ・サケ・サンマなどの魚類
乾燥くらげ
※日光に当たることで、皮膚でもつくられます。乾燥しいたけ

骨へのカルシウムの取り込みを助ける

ビタミンKの多い食べ物



モロヘイヤ・小松菜・ほうれん草などの青菜類
納豆