

11 2024年 神戸市中学校給食 11月給食カレンダー



牛乳は毎回ついてきます

ピックアップ 今月のPICK UPメニュー

給食で取り組む地産地消

学校給食では、神戸市産米や神戸市産野菜・兵庫県産食材等を優先使用するなど、日頃より地産地消の推進に積極的に取り組んでいます。

11/19(火) 兵庫県産パスタ 「和風きのこスパゲティソテー」

加古川市・加西市・神戸市西区で栽培された小麦から作られた“兵庫県産パスタ”を使っています。
もちもちとした食感を味わうことができます。



11/22(金) 兵庫県特産給食

- ごはん……神戸市産米使用
- 小松菜コロッケ……兵庫県産小松菜使用
- 牛肉とキャベツの甘辛炒め……こうべ旬菜 キャベツ使用
- みそ汁……こうべ旬菜 チンゲンサイ使用
神戸市産みそ使用(神戸市北区産大豆・米使用)
- ゆずゼリー……兵庫県産ゆず果汁使用



1 金 さとうきびをしばって煮詰める
黒糖はミネラルたっぷり

さつまいもの
レモン煮

豚肉と
ブロッコリーの
カレー炒め

ごはん

鶏肉の
黒糖煮

4 月



振替休日



5 火 さわやかなオレンジ
ジュースのソースがけ

鶏肉の
オレンジ
ソース
(2コ)

アスパラの
ソテー

パン

ミネスト
ローネ

6 水 食物繊維たっぷりのれんこんを
使ったアイデアメニュー

れんこんの
そばろ炒め

マスの
から揚げ

ごはん

いも煮

7 木 “ポトフ”はフランス語で
“火にかけた鍋”

厚揚げと
白菜の煮物

ひじき入り
揚げぎょうざ
(3コ)

ごはん

チキンポトフ

ごまさけふりかけ

8 金 甘酢とカレー粉のバランスが
程よいマリネ

カリフラワーの
カレーマリネ

鶏肉の
照り煮

ごはん

ピリ辛
肉じゃが

11 月 野菜のうま味がたっぷり
溶けこんだスープ煮

ツナポテト

鶏肉の
ソテー
(2コ)

パン

スープ煮

りんごジャム

12 火 しょうがは胃腸の
働きを活発に

ひじきと
高野豆腐の
炒り煮

豚肉の
しょうが
炒め

ごはん

鶏肉と
マカロニの
トマト煮

お米と野菜ふりかけ

13 水 韓国でも人気メニューの
タッカンジョン

もやしの
ナムル

タッカン
ジョン
(3コ)

ごはん

豚肉と
野菜の
スープ

14 木 ビタミン豊富なブロッコリー
の人気メニュー

ブロッコリーの
ガーリック炒め

白身魚の
フライ

ごはん

ビーフカレー

15 金 なすは油と相性抜群!
揚げたておいしさアップ

こんぶ豆

鶏肉と
揚げなすの
みぞれ炒め

ごはん

沢煮椀

18 月 牛乳を使わず作った
豆乳チャウダー

きゅうりと
大根の
ツナあえ

さつまいも
コロッケ

パン

豆乳チャウダー

19 火 兵庫県のデュラム小麦を
使ったスパゲティ

食べる小魚(芋けんぴ入り)

和風きのこ
スパゲティ
ソテー

サワラの
たつた揚げ

ごはん

チンゲン菜の
スープ

20 水 成長期に必要なタンパク質・
鉄分がとれる焼鳥風煮

キャベツの
ゆかりあえ

焼鳥風煮

ごはん

春雨スープ

21 木 サケの鮮やかな色は
アスタキサンチン

小松菜と
たくあんの
炒め物

サケの
塩焼き

ごはん

筑前煮

22 金 兵庫県産の食材たっぷり
兵庫県特産給食

ゆずゼリー

牛肉と
キャベツの
甘辛炒め

小松菜
コロッケ

ごはん

みそ汁

25 月 唯一無二、神戸独自のレシピで
作った焼きそば

大根の
ナムル

ワカサギの
から揚げ

小型パン

焼きそば

26 火 甘辛みそ味でごはんがすすむ
かわり揚げ

かぼちゃの
ふくめ煮

豚肉の
かわり揚げ

ごはん

きのこ汁

27 水 大豆のたんぱく質で
体づくりができる大和煮

いんげんの
おかかあえ

揚げ春巻

ごはん

大和煮

28 木 水菜のはりはりした食感が
特徴のはりはり汁

ピーチミニゼリー

じゃがいもと
ひじきの煮物

アジの
つけ焼き

ごはん

豚肉の
はりはり汁

29 金 こうべ旬菜の小松菜が
たっぷり旬菜スープ

牛肉と
ごぼうの
きんぴら

和風
ハンバーグ

ごはん

旬菜スープ

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

れんこんのそぼろ炒め

中学校給食 アイデアメニュー
2023年度入賞

第7弾

みそを加えるのがポイント！ ごはんに合うおかずです。

材 料 (4人分)

- れんこん水煮 …………… 100g
- 豚ひき肉(もも) …………… 80g
- なたね油 …………… 少々
- 料理酒 …………… 大さじ1/2
- 合わせみそ …………… 小さじ2/3
- A 濃口醤油 …………… 小さじ1
- みりん …………… 大さじ1/2

Recipe

作り方

- ① れんこんは薄い半月切りにする。
(生のれんこんを使用する場合には
あく抜きをする)
- ② フライパンに油をひいて豚ひき肉を炒め、
料理酒をふり入れる。
- ③ 肉の色が変わったられんこんを加えて炒め、
Aの調味料で味をととのえる。



SYOKUIKU TIMES 11月



地域の食材を食べよう

地産地消というのは、地域で生産された農産物や水産物をその地域で消費することです。

海と山に囲まれ自然に恵まれた神戸は、大都市でありながら農業地域や漁業水域があります。

北区・西区には田畑が広がり、米をはじめ、小松菜・チンゲン菜・ほうれん草・きくな・水菜・ミニトマト・青ねぎ・モロヘイヤ・にら・キャベツ・トマト・なす・きゅうり・レタス・ブロッコリー・スイートコーン・しろな・大根など18種類の『こうべ旬菜』、ぶどう・なし・いちじく・いちごなどの果物、『須磨のり』のように高品質な農水産物が数多く生産されています。

地域で生産された「とれたて」の食材は、新鮮で、おいしく、栄養も豊富！
また、安全に生産されていることがわかるため安心して食べることができます。学校給食にも、神戸市産の食材を積極的にとり入れています。



地域の自然、食文化、産業等への理解が深まる



生産者や生産過程等を身近に理解し、食べ物への感謝の気持ちを抱くことができる



「顔が見え、話ができる」生産者などにより生産された、新鮮で安全な食材を食べることができる



流通にかかるエネルギーや経費の節減、包装の簡素化等、環境保護に貢献することができる



日本や世界を取り巻く食料の状況や、食料自給率に関する知識や理解を深めることができる

