

2月給食カレンダー



牛乳は毎回ついていきます

<p>3月 節分料理を食べて元気にすごそう!</p> <p>節分豆</p> <p>キャベツの甘酢あえ / イワシのフライ (ケチャップソース)</p> <p>ごはん / 沢煮椀</p>	<p>4火 淡路島で育ったたまねぎで作ったたまねぎ天</p> <p>たまねぎ天の煮びたし / 鶏肉の黒糖煮</p> <p>ごはん / 豆腐と野菜のスープ</p>	<p>5水 みそ味のたれが豚肉にからまってごはんにびったり</p> <p>キャベツとツナのソテー / 豚肉のかわり揚げ</p> <p>ごはん / きのこと汁</p>	<p>6木 酸味と甘みのバランスがよいオレンジソース</p> <p>チンゲン菜としめじのソテー / 鶏肉のオレンジソース(2コ)</p> <p>パン / とんじやがスープ</p>	<p>7金 キャベツには胃を保護するビタミンUが豊富</p> <p>アップルゼリー</p> <p>かぼちゃの切干し大根とスープ煮 / 切干し大根と小松菜の煮物</p> <p>ごはん / 豚肉と厚揚げのみそ炒め</p>
<p>10月 豆腐を冷凍・乾燥させて作った高野豆腐</p> <p>キャベツとコーンのソテー / 高野豆腐のそぼろ煮</p> <p>ごはん / 肉じゃが</p>	<p>11火</p> <p>建国記念の日</p>	<p>12水 DHAが豊富なマグロで集中力をアップ</p> <p>大根のうま煮 / マグロの揚げ煮</p> <p>ごはん / ビーフスープ</p>	<p>13木 大豆の良質なたんぱく質で体の基礎作り</p> <p>フレンチサラダ (フレンチドレッシング) / ポークカツ</p> <p>パン / 大豆入りチキンカレー</p>	<p>14金 消化を助ける大根おろしでさっぱりと</p> <p>牛肉とアスパラのオイスター炒め / 和風おろしハンバーグ</p> <p>ごはん / 野菜スープ</p>
<p>17月 はちみつのおいしい甘味が特徴のハニーポテト</p> <p>いんげんのごまあえ / ハニーポテト</p> <p>ごはん / 牛肉のうま煮</p>	<p>18火 サワラはビタミンDが多く骨や歯の強化をサポート</p> <p>牛肉とごぼうのきんぴら / サワラの照り焼き</p> <p>ごはん / 豚肉と野菜のスープ</p>	<p>19水 きゅうりで水分・カリウム・ビタミンCを補給</p> <p>きゅうりのおかかあえ / のっぺい煮</p> <p>ごはん / 豚肉とキャベツの中華炒め</p>	<p>20木 鉄分豊富なほうれん草で貧血予防</p> <p>ほうれん草とコーンのソテー / 鶏肉のマスタード焼き(3コ)</p> <p>ひょうごの小麦パン / ミネストローネ</p>	<p>21金 兵庫県産のりで作った味付けのり</p> <p>ツナと野菜の煮物 / ジャーマンポテト</p> <p>ごはん / 筑前煮</p> <p>味付けのり(兵庫県産)</p>
<p>24月</p> <p>振替休日</p>	<p>25火 成長期に必要なたんぱく質・鉄分がとれる焼鳥風煮</p> <p>小松菜とさつま揚げの煮びたし / 焼鳥風煮</p> <p>ごはん / マーボー豆腐</p>	<p>26水 食物繊維がたっぷりのさつまいも</p> <p>がんもどきとひじきの煮物 / さつまいもコロケ</p> <p>ごはん / 鶏肉のしょうが汁</p>	<p>27木 旨味たっぷり、味のおいしさから名前が付いたアジ</p> <p>チンジャオロウスウ / アジのたつた揚げ</p> <p>ごはん / みそ汁</p>	<p>28金 もやしは大豆を発芽させたパワフル野菜</p> <p>もやしのソテー / ミートボールのあんかけ(4コ)</p> <p>ごはん / 牛肉とブロッコリーのごまだれ炒め</p> <p>お米と野菜ふりかけ</p>

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

今月のPICK UPメニュー

節分料理 2/3月

『イワシのフライ・節分豆』

2月2日は節分です。大豆をいった福豆をまいて鬼(病気や災難)をはらい、福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。

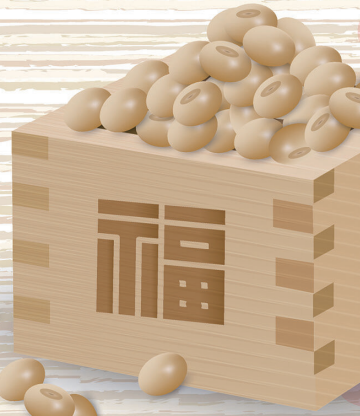
また、ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したものを家の戸口に飾って、ヒイラギのトゲとイワシのにおいで、鬼を追い払います。



旬の食べ物 2/12水

『マグロの揚げ煮』

マグロは冬が旬の魚です。目が大きく黒い魚であることから「目黒(まぐろ)」と呼ばれています。マグロの赤身には良質なたんぱく質や鉄分が豊富に含まれています。



「中学校給食アイデアメニュー」入賞メニュー発表!



令和6年度「中学校給食アイデアメニュー募集」には、計1,084の応募がありました。

どのメニューも神戸市や兵庫県の食材を使った料理、季節や行事の料理など、栄養や色合いなど、創意工夫されたものばかりでした。この中からPRポイントがすばらしく、「食べたい」優れたメニューを入賞メニューとして選定し、最優秀1点、優秀賞6点を決定しました。

また、今年度も神戸の地元シェフにご協力いただき、プロならではの視点でアドバイス・審査をいただき、特に優れているメニューをシェフ特別賞として決定しました。

入賞メニューのうち学校給食として活用できるメニューは、今後の学校給食の献立として順次登場していきますので、ご期待ください。

👑最優秀賞	豚厚あげのピリ辛~!	神戸生田中学校
👑シェフ特別賞	野菜たっぷり! ヤンニョムポーク	太山寺中学校
👑優秀賞	ほくほく肉さつま	山田中学校
	茎わかめと野菜の和風麻婆豆腐	大原中学校
	豚と野菜の旨だれ炒め	大原中学校
	鶏肉のみそ煮	北神戸中学校
	鶏肉のはちみつ生姜焼き	北神戸中学校
	はるさめ入り野菜いっぱい彩りきんぴら	多聞東中学校



神戸のシェフから各メニューへのコメントがあります。
神戸市中学校給食のホームページをご覧ください。

神戸市中学校給食



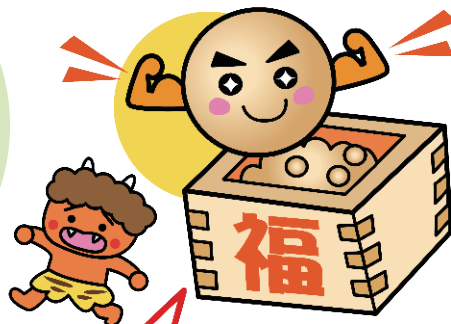
令和6年度中学校給食献立作成委員会 シェフ特別委員
地産地食ダイニング「農家うたげ。」 池原 晃喜

大豆のよさを見直そう!

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる成分と期待される効果

- 鉄……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……疲労回復効果
- 食物繊維……便秘予防



- 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……便秘予防

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!