

# 2025年 神戸市中学校給食 3月給食カレンダー

1地区



牛乳は毎回ついています



<p><b>3月</b> 豚肉のビタミンB<sub>1</sub>で疲労回復</p>	<p><b>4火</b> 昆布と削り節の合わせだしうま味アップのすまし汁</p>	<p><b>5水</b> 甘辛味でご飯がすすむアイデアメニュー</p>	<p><b>6木</b> 神戸市産の人参から作ったにんじん天</p>	<p><b>7金</b> オイスターソースでコクをプラスしたピリ辛煮</p>
<p>キャベツのポークカレー炒め チャーブ</p> <p>パン チキンポトフ</p>	<p>ひしもち</p> <p>筑前煮 アカウオのから揚げ</p> <p>ごはん すまし汁</p>	<p>小松菜と鶏肉のはちみつたくあんしょうが焼きおにかか炒め (3コ)</p> <p>ごはん チンゲン菜のスープ</p> <p>のりふりかけ</p>	<p>神戸にんじん天の煮びたし</p> <p>鶏肉のソテー (2コ)</p> <p>ごはん 肉じゃが</p>	<p>ほうれん草の厚揚げと大根のピリ辛煮 おひたし</p> <p>ごはん 親子煮</p>
<p><b>10月</b> ピリッとした辛さで食欲増進ビーフカレー</p>	<p><b>11火</b> しょうがとにんにくの下味がポイントのフライドチキン</p>	<p><b>12水</b> 具たくさんで大満足栄養たっぷり大和煮</p>	<p><b>13木</b> 白みその甘さとうま味を生かした西京焼き</p>	<p><b>14金</b></p>
<p>大根とツナのごまサラダ (ごまドレッシング)</p> <p>ブロッコリーのガーリック炒め</p> <p>ごはん ビーフカレー</p>	<p>みかんゼリー</p> <p>牛肉とキャベツの甘辛炒め</p> <p>フライドチキン</p> <p>ごはん お祝い汁</p>	<p>キャベツの揚げ春巻 甘酢あえ</p> <p>ごはん 大和煮</p>	<p>日向夏ゼリー</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>サワラの西京焼き</p> <p>ごはん 春雨スープ</p>	<p>卒業式</p>
<p><b>17月</b> ビタミン・食物繊維が豊富なかぼちゃ</p>	<p><b>18火</b> カルシウムが豊富なチンゲン菜で骨強化</p>	<p><b>19水</b> 寒い時期に甘味が増す白菜</p>	<p><b>20木</b></p>	<p><b>21金</b> みそ汁は栄養バランスのよい和食の代表料理</p>
<p>カリフラワーの かぼちゃカレーマリネ コロッケ</p> <p>パン ポークシチュー</p>	<p>洋なしミニゼリー</p> <p>いんげんのおかかあえ</p> <p>チンゲン菜と豚肉のソテー</p> <p>ごはん 鶏肉の黒糖煮</p>	<p>白菜の煮びたし</p> <p>豚肉のなんばんづけ</p> <p>ごはん 鶏肉のしょうが汁</p>	<p>春分の日</p>	<p>ひじきと豚肉の煮物 ツナの煮物</p> <p>しょうが炒め</p> <p>ごはん みそ汁</p>

24月

終業式

## ピックアップ 今月のPICK UPメニュー

### ひな祭り献立 3/4(火)

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、桃の花やひな人形を飾り、願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。ひしもちの色には、それぞれ意味があり、桃色は魔除け・白は清浄・緑は健康という願いがこめられています。また、桃色は桃の花・白は雪・緑は新芽を表しているともいわれています。



### 卒業・進級お祝い献立 3/11(火)

今年度の給食もいよいよ最後の月となりました。11日(火)は卒業・進級をお祝いする献立です。進級をお祝いする献立です。人気献立「フライドチキン」と、「祝」の文字が入ったなるを使った「お祝い汁」、人気デザート「みかんゼリー」をとり入れています。味わって食べてください。



※献立は、事情により一部変更する場合があります。



# 鶏肉のはちみつしょうが焼き

中学校給食  
アイデアメニュー



砂糖やみりんの代わりに、はちみつを使ってコクを出した甘辛いたれで、ごはんも進みます。

## Recipe

### 材料 (4人分)

- 鶏もも肉…………… 360g
- 塩…………… 小さじ1/5
- こしょう…………… 少々
- 米粉…………… 大さじ1
- なたね油…………… 小さじ1
- A おろししょうが…………… 小さじ1/2
- はちみつ…………… 大さじ1
- 濃口醤油…………… 小さじ2.5
- 料理酒…………… 小さじ2
- 水溶き片栗粉…………… 適量

### 作り方 !

- 1 鶏肉は少し大きめの一口大に切り、塩とこしょうで下味をつける。
- 2 米粉をまぶして、油を熱したフライパンで焼いて取り出す。
- 3 鶏肉を取り出したフライパンに Aの調味料を入れて煮る。最後に水溶き片栗粉を入れて「たれ」を作る。
- 4 焼いた鶏肉の上に「たれ」をかける。



SYOKUIKU TIMES 3月

## 食生活チェック!!

# 食生活を見直し、健康な心と体をつくる!



いよいよ今年度も最後の月となりました。心身ともに大きく成長する時期のみなさんは、食べ物を自分自身で選んで食べる機会が増える時期でもあります。健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今までの家庭や学校でどのような食生活を送ってきたかを振り返り、充実した生活を送れるように健康を意識して食べることを大切にしていきましょう。



**CHECK 1** 早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食を規則正しく食べる習慣が身についている。




**CHECK 2** 朝食は主食・主菜・副菜を組み合わせて、栄養のバランスを考えて食べている。




**CHECK 3** 衛生に気をつけて食事の前の手洗いをきちんとしている。また、清潔なハンカチを身につけている。

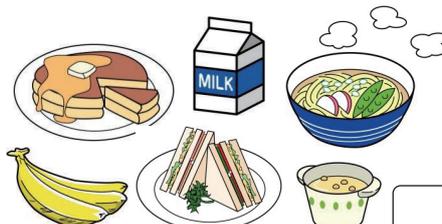



**CHECK 4** 健康な体づくりを考えて、偏食をしないで食べている。

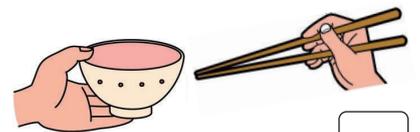


野菜も食べよう!

**CHECK 5** 間食や夜食は時間と量と質を考えて食べている。




**CHECK 6** 食べるときの姿勢や、食器・はしの扱い方、食事のあいさつなど、マナーを守り、気持ちよく食事をしている。





6つの項目全てに【Check】はできましたか? 自分の食生活を見直し、これからの生活につなげましょう!