



# 令和7年2月 献立表 (八多義務教育学校 7~9年生)

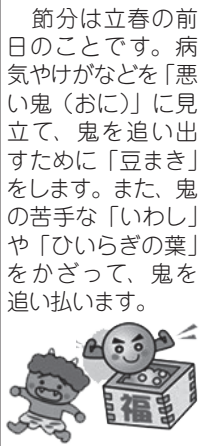
アレルギーチェック用記載例: □=食べる ☒=食べない (代替食持参もしい) ■=代替食持参 ▲=卵除去食希望 (対応料理のみ)  
アレルギー対応希望者のみご丁寧に表にチェックを入れ提出してください。

○=新料理



◆牛乳は毎日つきます。  
牛乳飲む 飲まない  
◆下線表示は「卵除去対応料理」です。

日	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	
献立	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 和風ハンバーグ <input type="checkbox"/> 五色煮 <input type="checkbox"/> ぼんかん	<b>節分献立</b> <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> いわしのかば焼 <input type="checkbox"/> 豚肉のはりはり汁 <input type="checkbox"/> 小松菜とたくあん炒め物 <input type="checkbox"/> 節分豆	<input type="checkbox"/> セルフドッグ <input type="checkbox"/> 背割パン <input type="checkbox"/> チキンスティック <input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ポーククリームスープ	<input type="checkbox"/> 芽芽玄米入りごはん <input type="checkbox"/> 鶏肉のピリ辛ソース <input type="checkbox"/> 豆とん汁	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> オレンジチキン <input type="checkbox"/> 野菜スープ <input type="checkbox"/> カミカミビーンズ <input type="checkbox"/> ぶどうゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 神戸市産味つけのり <input type="checkbox"/> カレー肉じゃが <input type="checkbox"/> つくねのあんかけ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ふりかけ(ゆかり) <input type="checkbox"/> まぐろの揚げ煮 <input type="checkbox"/> みそ汁	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ハッシュドビーフ <input type="checkbox"/> ビーフンスープ <input type="checkbox"/> バジルポテト	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> さわらのレモンソース <input type="checkbox"/> ビーフンスープ <input type="checkbox"/> 小松菜の中華炒め	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 豚肉のなんばんづけ <input type="checkbox"/> みそ汁 <input type="checkbox"/> 切干し大根のツナ炒め	
おかずの内容(g)	豚肉ハンバーグ 1個(70) なたね油(いため用) 0.4 チキン(ノンストリート) 12 砂糖 3.5 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1.7 みりん 1.7 片栗粉 0.9 冷凍豚肉 32.5 ひじき 3.9 にんじん 26 ごぼう 32.5 冷凍さやいんげん 6.5 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.25 こいくちしょうゆ 4.55 料理酒 1.3 削節 1.3 ぼんかん 1個(80)	いわし 3切(60) しょうが 0.75 料理酒 1.3 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3.75 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5.25 みりん 2.25 冷凍豚肉 19.5 木綿豆腐 39 冷凍油揚げ 3.9 みずな 26 にんじん 13 だいこん 32.5 しょうが 0.39 うすくちしょうゆ 5.2 料理酒 1.3 塩 0.13 削節 2.6 冷凍ごまつな 39 白ごま 0.91 ごま油 0.26 こいくちしょうゆ 0.26 節分豆 1袋(5)	チキンスティック 3本(60) なたね油(いため用) 2 にんじん 6.5 キャベツ 39 たまねぎ 13 カレー粉(ゆで用) 0.52 トマトケチャップ 1本(8) 冷凍豚肉 39 にんじん 26 たまねぎ 26 冷凍ほうれんそう 13 冷凍ホールコーン 13 なたね油(いため用) 0.52 パター 1.3 牛乳 26ml ホワイトソース 32.5 ポークパイオン 10.4 料理ワイン 1.3 塩 0.91 こしょう 0.03	冷凍鶏肉皮付 78 しょうが 0.78 なたね油(いため用) 0.52 たまねぎ 13 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 3.9 トウバンジャン 0.1 料理酒 2.6 片栗粉 0.52 神戸市産だいず 13 豚肉 13 冷凍油揚げ 6.5 にんじん 19.5 だいこん 39 青ねぎ 3.9 つきこんにやく 13 合わせみそ 15.6 みりん 2.6 削節 2.6	冷凍鶏肉皮付カット 1個(60) 塩 0.3 こしょう 0.02 なたね油(いため用) 0.4 たまねぎ 20 しょうが 0.2 オレンジジュース 15 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 料理ワイン 1 パプリカ 0.02 片栗粉 0.5 カットベーコン 19.5 じゃがいも 39 にんじん 19.5 たまねぎ 0.78 なたね油(いため用) 10.4 うすくちしょうゆ 2.6 塩 0.39 牛乳 0.02 しらす干し 10.4 白ごま 3.9 砂糖 1.04 こいくちしょうゆ 1.04 みりん 1.04 ぶどうゼリー 1個(70)	神戸市産味つけのり 1袋(1.5) 冷凍豚肉 39 じゃがいも 78 にんじん 19.5 たまねぎ 52 冷凍さやいんげん 6.5 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 2.6 うすくちしょうゆ 5.2 料理酒 1.3 カレー粉 0.39 削節 1.3 根菜入りつくね 65 なたね油(いため用) 0.52 白ねぎ 15.6 なたね油(いため用) 2.6 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 2.6 料理酒 1.3 片栗粉 0.65	ふりかけ(ゆかり) 1袋(0.8) まぐろ 78 しょうが 0.65 こいくちしょうゆ 1.95 料理酒 0.65 片栗粉 7.8 ポークパイオン 6.5 ホールトマト 39 トマトケチャップ 5.2 ウスターソース 6.5 料理ワイン 2.6 白ごま 1.3 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 3.25 料理酒 1.3 みりん 0.65 はくさい 32.5 だいこん 32.5 木綿豆腐 45.5 冷凍油揚げ 3.9 にんじん 13 合わせみそ 15.6 削節 2.6	冷凍牛肉 52 にんじん 26 たまねぎ 65 冷凍グリーンピース 6.5 マッシュルーム水煮 1.3 なたね油(いため用) 0.78 ポークパイオン 6.5 ホールトマト 39 トマトケチャップ 5.2 ウスターソース 6.5 料理ワイン 2.6 白ごま 1.3 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 3.25 だいこん 32.5 兵衛産バジルペースト 6.5 荒瀬ミニカテルワイン 26 にんじん 6.5 白ごま 0.65 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 0.13 こいくちしょうゆ 1.3 酢 0.65 ごま油 0.13 塩 0.26 こしょう 0.02	さわら 1切(60) 料理酒 0.6 塩 0.18 片栗粉 4.8 米粉 1.8 なたね油(揚げ用) 3.6 レモン果汁 6 砂糖 4.8 うすくちしょうゆ 4.2 ピーナツ 10.4 冷凍豚肉糸切 26 にんじん 19.5 ほうれんそう 6.5 はくさい 39 干ししいたけ 0.39 ポークパイオン 13 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 3.9 塩 0.65 こしょう 0.03 冷凍ごまつな 26 にんじん 6.5 白ごま 0.65 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 0.13 こいくちしょうゆ 1.3 酢 0.65 ごま油 0.13 塩 0.26 こしょう 0.02	冷凍豚肉カット 65 こいくちしょうゆ 1.95 料理酒 0.65 片栗粉 6.5 なたね油(揚げ用) 3.9 にんじん 7.8 たまねぎ 19.5 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 3.9 酢 6.5 一味とうがらし 0.02 ごまつな 19.5 にんじん 19.5 キャベツ 32.5 たまねぎ 32.5 合わせみそ 15.6 削節 2.6 切干しだいこん 6.5 まぐろ油漬 26 冷凍ほうれんそう 26 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 2.6 削節 0.65	
日	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	中学生一食あたり 平均栄養量 ※栄養量は「日本食品標準成分表 2020年版(訂正)」に基づき 算出しています。		
献立	<input type="checkbox"/> ごはん(小) <input type="checkbox"/> カレーうどん <input type="checkbox"/> 牛肉入りきんぴら <input type="checkbox"/> ミニゼリー(レモン)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> いわしフライ <input type="checkbox"/> ケチャップソース <input type="checkbox"/> 中華スープ <input type="checkbox"/> ミニゼリー(アップル)	<input type="checkbox"/> さげごはん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> さげごはんの具 <input type="checkbox"/> 揚げのふくめ煮 <input type="checkbox"/> 沢煮 椀 <input type="checkbox"/> ミニゼリー(洋なし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 神戸いちじくジャム <input type="checkbox"/> 豆乳チャウダー <input type="checkbox"/> 小魚の米粉揚げ <input type="checkbox"/> キャベツとコーンのソテー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 鶏肉のみそがらめ <input type="checkbox"/> カインザウ	<input type="checkbox"/> 米粉入りパン <input type="checkbox"/> ポークシチュー <input type="checkbox"/> ゆで野菜(ブロッコリー) <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> イタリアンドレッシング <input type="checkbox"/> わかさぎのカレー揚げ	<input type="checkbox"/> 米粉入りパン <input type="checkbox"/> ポークシチュー <input type="checkbox"/> ゆで野菜(ブロッコリー) <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> イタリアンドレッシング <input type="checkbox"/> わかさぎのカレー揚げ	<input checked="" type="checkbox"/> 応援献立 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> キャベツ入りミンチカツ <input type="checkbox"/> ガンボ <input type="checkbox"/> そえ野菜	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ふりかけ(おかか) <input type="checkbox"/> みそラーメン <input type="checkbox"/> ミートボールのから揚げ	エネルギー 788kcal たんぱく質エネルギー比 17.4% 脂肪エネルギー比 29.1% カルシウム 353mg マグネシウム 108mg 鉄 3.9mg ビタミンA 592μgRAE ビタミンB1 0.57mg ビタミンB2 0.61mg ビタミンC 32mg 食物繊維 6.7g 食塩相当量 2.9g	
おかずの内容(g)	冷凍うどん 58.5 冷凍豚肉 39 にんじん 13 たまねぎ 39 白ねぎ 6.5 カレールー 9.1 砂糖 0.26 こいくちしょうゆ 5.2 料理酒 2.6 削節 2.6 牛肉 26 にんじん 13 ごぼう 26 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 2.6 料理酒 0.39 レモンゼリー(ミニ) 1個(22)	いわしフライ 1枚(50) なたね油(揚げ用) 5 ケチャップソース 1袋(10) 冷凍鶏肉皮肉 26 冷凍液卵 19.5 にんじん 19.5 たまねぎ 52 冷凍ホールコーン 10.4 スイートコーンペースト 41.6 なたね油(いため用) 0.52 ごま油 0.26 チキンパイオン(濃縮) 6.5 こいくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.65 こしょう 0.02 アップルゼリー(ミニ) 1個(21)	冷凍鮭フレーク 19.5 竹輪 6.5 冷凍ホールコーン 3.9 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 0.65 こいくちしょうゆ 0.26 料理酒 0.65 冷凍生揚げ 58.5 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 削節 1.3 冷凍豚肉糸切 39 冷凍ほうれんそう 13 じゃがいも 19.5 にんじん 19.5 ごぼう 19.5 冷凍えのきたけ 6.5 しょうが 0.52 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 みりん 0.65 砂糖 0.52 こしょう 0.02 削節 1.95 洋なしゼリー(ミニ) 1個(21)	神戸いちじくジャム 1個(10) 豆乳 39ml 冷凍えび 13 料理ワイン 0.33 カットベーコン 13 じゃがいも 45.5 にんじん 19.5 たまねぎ 39 冷凍グリーンピース 6.5 なたね油(いため用) 0.78 米粉と豆乳のホワイトルク 7.8 ポークパイオン 10.4 料理ワイン 2.6 塩 0.39 こしょう 0.01 煮干し 11.7 米粉 3.9 あおさ 0.13 なたね油(揚げ用) 1.95 キャベツ 52 冷凍ホールコーン 6.5 なたね油(いため用) 0.52 こいくちしょうゆ 0.65 塩 0.13 こしょう 0.02	冷凍鶏肉皮付 52 鶏レバー 26 しょうが 0.78 おろしにんにく 0.13 こいくちしょうゆ 1.95 料理酒 1.3 片栗粉 7.8 白ごま 2.6 赤みそ 5.2 砂糖 1.3 みりん 2.6 冷凍豚肉ひき肉 39 チンゲンサイ 32.5 にんじん 13 たまねぎ 32.5 なたね油(いため用) 0.52 ポークパイオン 10.4 ニョクマム 4.55 砂糖 0.26 塩 0.52 こしょう 0.03	冷凍豚肉 45.5 じゃがいも 65 にんじん 26 たまねぎ 39 マッシュルーム水煮 9.1 なたね油(いため用) 0.78 デミグラスソース 39 トマトピューレ 2.6 トマトケチャップ 3.25 ウスターソース 2.6 料理ワイン 2.6 塩 0.39 こしょう 0.03 ガーリック 0.06 冷凍ブロッコリー 52 イタリアンドレッシング 1袋(8) わかさぎ 39 塩 0.39 米粉 3.9 カレー粉 0.39 なたね油(揚げ用) 2.6	龍ヶ谷バリエーション 1個(60) なたね油(揚げ用) 6 冷凍豚肉 45.5 にんじん 26 たまねぎ 39 冷凍オクラ 6.5 おろしにんにく 0.13 なたね油(いため用) 0.78 ポークパイオン 10.4 ホールトマト 26 料理ワイン 1.3 塩 0.91 胡椒 0.01 ケイジャン 0.07 米粉 1.95 キャベツ 39 にんじん 6.5 たまねぎ 13 うすくちしょうゆ(ゆで用) 3.9	ふりかけ(おかか) 1袋(2) 冷凍中華めん 45.5 冷凍豚肉 26 冷凍いか 13 料理酒 0.33 にんじん 19.5 キャベツ 45.5 青ねぎ 6.5 冷凍ホールコーン 6.5 なたね油(いため用) 0.52 ポークパイオン 10.4 合わせみそ 11.7 うすくちしょうゆ 1.3 塩 0.26 こしょう 0.04 バームボール 4個(60) なたね油(揚げ用) 2	節分は立春の前日のことです。病 気やけがなどを「悪い 鬼(おに)」に見 立て、鬼を追い出 すために「豆まき」 をします。また、鬼 の苦手な「いわし」 や「ひいらぎの葉」 をかざって、鬼を 追い払います。		





# 学校給食・食育だより

## 2月号



寒さが厳しいこの時期には、温かい料理がうれしいですね。2月の給食には、だいこん・みずな・はくさい・こまつな・ほうれんそうなど、季節の野菜を使った温かい汁物を多くとり入れています。また、新しい料理の「ポーククリームスープ」、節分献立として「いわしのかば焼・節分豆」が登場します。



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けて、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

<h3>イワシ</h3> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<h3>大豆</h3> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べ1年の幸福を願います。</p>	<h3>恵方巻き</h3> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方向(恵方=2025年は西南西)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<h3>そば</h3> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<h3>こんにゃく</h3> <p>体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。</p>	

<今月の神戸市内産予定>  
 ◆神戸市内産米使用  
 ◆みずな・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそう・にんじんはこうべ旬菜・神戸市内産野菜を使用



ホームページに「食材の産地情報」「放射性物質検査結果」を掲載しています。

神戸市学校給食

### ヴィッセル神戸 30周年 これからも神戸のマチト、トモニ



## “一致団結”ヴィッセル神戸応援企画

### 普段食べている学校給食 実は皆さんの住んでいる神戸で 作られている農産物が多いんです



### 2月は「ヴィッセル神戸応援メニュー」が登場!

神戸市西区で作られているキャベツが給食に登場します。  
ビタミンCや食物繊維、胃腸の調子を整える、  
キャベジン(ビタミンU)など多くの栄養素が含まれているので、モリモリ食べて勉強もスポーツも頑張ろう!

### キャベツ畑

モーヴィとセレイアが  
キャベツ畑を訪問!  
みんな見てね



神戸市学校給食会



## BE KOBE 農産物

給食に使用されている市内産のキャベツは、西区岩岡町を中心に約20戸の農家が栽培しています。下水から取り出した再生リンを使用した「こうべハーベスト」肥料や、市内で作られた「たい肥」などを利用して栽培しており、地域の資源を利用した環境にやさしい農産物である「BE KOBE 農産物」に登録されています。地元で採れた新鮮なキャベツをぜひ味わってください。



「BE KOBE 農産物」について詳しくはこちら