

2025年

神戸市中学校給食

# 2月給食カレンダー



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



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

**3月** 節分料理を食べて  
元気にすごそう

**イワシのフライ**  
(ケチャップソース)

- ほうれん草とコーンのソテー
- 牛肉とアスパラのオイスター炒め
- ひじきの煮物
- 節分豆**

**4火** 野菜たっぷりの甘酢ダレを  
かけたなんばんづけ

**豚肉の  
なんばんづけ**

- 大根のうま煮
- 小松菜とさつま揚げの煮びたし

●**すまし汁**  
【兵庫区・長田区・西区】

**5水** 淡路島で育った玉ねぎで  
作ったたまねぎ天

**鶏肉の黒糖煮**

- たまねぎ天の煮物
- カリフラワーとベーコンのソテー

**6木** ビタミン豊富で甘味たっぷり  
旬の白菜

**ピリ辛肉じゃが**

- ワカサギの甘酢づけ
- 白菜の煮びたし

●**すまし汁**  
【東灘区・灘区・北区】

**7金** 韓国でも人気メニューの  
タッカンジョン

**タッカンジョン**

- キャベツとコーンのソテー
- チンゲン菜としめじのソテー
- 大根のレモン風味あえ

**10月** さつまいもの食物繊維で  
腸内環境を整えよう

**ハッシュドビーフ**

- さつまいもコロッケ
- フレンチサラダ  
(フレンチドレッシング)
- いんげんのごまあえ

**11火**

**建国記念  
の日**

**12水** 消化を助ける大根おろしで  
さっぱりと

**和風おろし  
ハンバーグ**

- キャベツとツナのソテー
- 豚肉とマカロニのトマト煮
- カリフラワーのカレーマリネ

**13木** 身が柔らかくあっさり味の  
タラは今が旬の魚

**タラの  
中華風あんかけ**

- 筑前煮
- 大根のナムル
- お米と野菜ふりかけ**

**14金** もやしは大豆を発芽させた  
パワフル野菜

**鶏肉の  
マスタード焼き**

- フライドポテト
- キャベツの甘酢あえ
- もやしのソテー

**17月** DHAが豊富なマグロで  
集中力をアップ

**マグロの揚げ煮**

- キャベツと豚肉のソテー
- さつまいものうま煮
- こんぶ豆

**18火** 神戸産たまねぎソテーで  
甘味たっぷりポークチャップ

**ポークチャップ**

- がんもどきとひじきの煮物
- 牛肉とごぼうのきんぴら

●**わかめスープ**  
【兵庫区・長田区・西区】

**19水** 成長期に必要なたんぱく質・  
鉄分がとれる焼鳥風煮

**牛肉とブロッコリーの  
ごまだれ炒め**

- 焼鳥風煮
- かぼちゃのスープ煮

**20木** はちみつの優しい甘味が  
特徴のハニーポテト

**マーボー豆腐**

- ツナと野菜の煮物
- ハニーポテト

●**わかめスープ**  
【東灘区・灘区・北区】

**21金** 兵庫県産のりで作った  
味付けのり

**アジの  
たつた揚げ**

- きゅうりのおかかあえ
- ミートボールのあんかけ
- 切干し大根と小松菜の煮物
- 味付けのり(兵庫県産)**

**24月**

**振替休日**

**25火** キャベツには胃を保護する  
ビタミンUが豊富

**豚肉とキャベツの  
中華炒め**

- ひじき入り揚げぎょうざ
- 里いものふくめ煮

**26水** じゃがいものビタミンCで  
免疫カアップ

**牛肉のうま煮**

- 竹輪のいそべ揚げ
- ジャーマンポテト

**27木** 豆腐を冷凍・乾燥させて  
作った高野豆腐

**サワラの照り焼き**

- 白菜のゆかりあえ
- 高野豆腐のそぼろ煮
- ブロッコリーとイカの炒め物
- アップルゼリー**

**28金** 鉄分豊富なほうれん草で  
貧血予防

**ベジタブルカレー**

- ミニポークミンチカツ
- きゅうりと大根のツナあえ
- ほうれん草のおひたし

**汁物の日**  
区ごとで提供日がちがいます!

**すまし汁**  
4日※兵庫区・長田区・西区  
6日※東灘区・灘区・北区

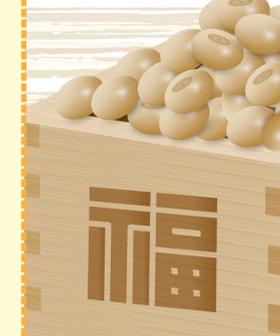
**わかめスープ**  
18日※兵庫区・長田区・西区  
20日※東灘区・灘区・北区

**ピックアップ**

**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 2/13木** 『タラの中華風あんかけ』  
タラは冬が旬の魚です。漢字で、「鱈」と書きます。これは、雪のように身が白いことや、雪の降る季節に多くとれることなどの説があるそうです。



※献立は、事情により一部変更する場合があります。

## 2月の 予約しめきり

予約方法	お支払いのしめきり		予約しめきり
	クレジットカード	払込用紙	
自動予約	1/6AM	1/5	1/6に自動予約
インターネット予約	1/20	1/17	1/20までに手続き

- ・給食の予約は、給食を食べる月の前月に1ヶ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。

お問い合わせ先

神戸市中学校給食コールセンター TEL 052-732-8948

(株式会社フューチャーイン)

受付時間/平日9:00~17:30 土日祝・年末年始を除く

詳しいアレルギー情報などについては神戸市のホームページをご覧ください。

神戸市中学校給食  神戸市教育委員会事務局健康教育課

## SYOKUIKU TIMES 2月

# 「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、「食べたくなる」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 

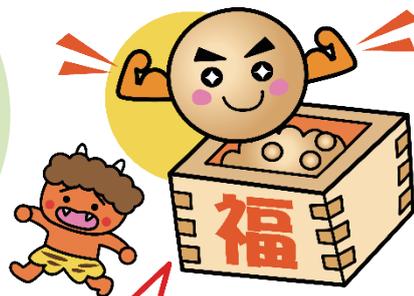
令和6年度中学校給食献立作成委員会 シェフ特別委員  
地産地食ダイニング「農家うたげ。」 池原 晃喜

## 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!