

2025年

神戸市中学校給食

1地区

# 2月給食カレンダー



牛乳は毎回ついてきます

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

『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。

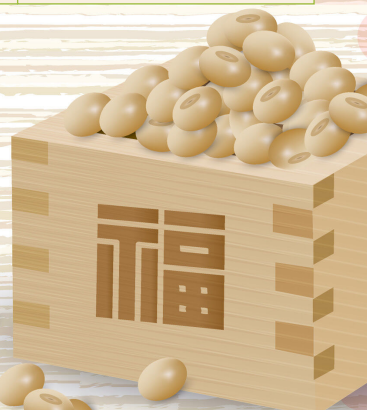
また、ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したものを家の戸口に飾って、ヒラギのトゲとイワシのにおいで、鬼を追い払います。

節分

旬の食べ物 2/19(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



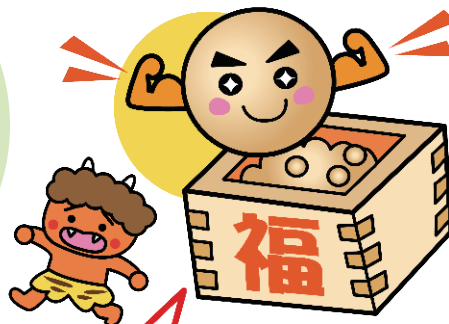
令和6年度中学校給食献立作成委員会 シェフ特別委員  
地産地食ダイニング「農家うたげ。」 池原 晃喜

## 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!