

2025年 神戸市中学校給食 3月給食カレンダー



ご飯と牛乳が毎回ついてます
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 五目ごはんの具を
ご飯に混ぜて

**アカウオの
から揚げ**

- いんげんのごまあえ
- ピリ辛肉じゃが
- 五目ごはんの具
- ひしもち

4月 豚肉のビタミンB1で
疲労回復

**豚肉の
なんばんづけ**

- 小松菜とたくあんの炒め物
- ミートボールのケチャップ風味

●みそ汁
【東灘区・灘区】

5月 ごまは栄養満点
小さな粒に大きなパワー

鶏肉の黒糖煮

- 牛肉とキャベツの甘辛炒め
- ブロッコリーのごま酢あえ

6月 神戸市産の人参から作った
にんじん天

豚肉のしょうが炒め

- 神戸にんじん天の煮びたし
- タラのから揚げ

●みそ汁
【兵庫区・北区・長田区・西区】

7月 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

フライドチキン

- キャベツとコーンのソテー
- 豚肉とマカロニのトマト煮
- ほうれん草のおひたし
- みかんゼリー

10月 甘辛味でご飯がすすむ
アイデアメニュー

**鶏肉のはちみつ
しょうが焼き**
(お弁当のアイデアメニュー優秀賞)

- 大根とツナのごまサラダ
- かぼちゃのスープ煮
- 日向夏ゼリー

11月 卵は栄養素をバランスよく
ふくんだ栄養食品

ポークチャップ

- 親子煮
- きんぴらごぼう

●春雨スープ
【東灘区・灘区】

12月 豆腐入りでふくら食感の
ハンバーグ

**ハンバーグの
デミグラスソースかけ**

- チンゲン菜と豚肉のソテー
- カリフラワーのカレーマリネ

13月 アジは旨味たっぷり
味がよい魚

アジのつけ焼き

- きゅうりのおかかあえ
- さつまいもと豚肉のしょうが煮
- ひじき入り揚げぎょうざ

●春雨スープ
【兵庫区・北区・長田区・西区】

14月 卒業式

17月 寒い時期に
甘味が増す白菜

イカミンチカツ

- ほうれん草のガーリック炒め
- 筑前煮
- 白菜の煮びたし
- のりふりかけ

18月 ビタミン・食物繊維が
豊富なかぼちゃ

ビーフカレー

- かぼちゃのコロッケ
- きゅうりと大根のおかかあえ
- ひじきと高野豆腐の炒り煮

19月 今日は韓国料理の
組み合わせです

プルコギ

- チャプチェ
- もやしのナムル
- 洋なしミニゼリー

20月 春分の日

21月 カルシウムが豊富な
チンゲン菜で骨強化

**平つくねの
エビあんかけ**

- 厚揚げと大根のピリ辛煮
- チンゲン菜とツナの炒め物

24月 終業式

今月のPICK UPメニュー

ひな祭り献立 3/3月

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。

ひな祭りの食べ物

- ちらしずし
- ハマグリのお汁
- ひしもち
- 白酒
- ひなあられ

卒業・進級お祝い献立 3/7金

今年度の給食もいよいよ最後の月となりました。7日(金)は卒業・進級をお祝いする献立です。人気献立「フライドチキン」と、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。

祝卒業
祝進級

汁物の日

区ごとで提供日がちがいます!

みそ汁 4日(東灘区・灘区)
6日(兵庫区・北区・長田区・西区)

春雨スープ 11日(東灘区・灘区)
13日(兵庫区・北区・長田区・西区)

※献立は、事情により一部変更する場合があります。



3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	2/3AM	2/2	2/3に自動予約
インターネット予約	2/20	2/19	2/20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

鶏肉のはちみつしょうが焼き

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。

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

Recipe

中学校給食 アイデアメニュー

2024年度
入賞
第1弾

作り方

- 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。
- 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。
- 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。
- 焼いた鶏肉の上に「たれ」をかける。

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、食べ物で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!

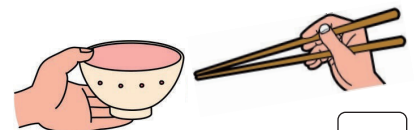


CHECK 5 間食や夜食は時間と量と質を考えて食べている。





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!