



# 令和8年1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（代替食持参もしない） ■=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こんだて表にチェックを入れ提出してください。



★=郷土料理(兵庫県)

○=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	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)		
献立	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 大豆の洋風煮込み <input type="checkbox"/> ゆで野菜(カリフラワー) <input type="checkbox"/> カリフラワー <input type="checkbox"/> アイランドドレッシング <input type="checkbox"/> フィッシュボールフライ	正 月 献 立 <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 白みそぞう煮 <input type="checkbox"/> 田作り風 <input type="checkbox"/> 栗きんとん	<input type="checkbox"/> ひょうごの小麦パン <input type="checkbox"/> はるまき <input type="checkbox"/> フォーガー <input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 鶏肉のさっぱりソース <input type="checkbox"/> 豚汁 <input type="checkbox"/> 小松菜の中華炒め	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ビーフカレー <input type="checkbox"/> ツナといんげんのソテー <input type="checkbox"/> ささみカツ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> タツカンジョン <input type="checkbox"/> トック	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> にんじんコロッケ <input type="checkbox"/> そえ野菜(キャベツ・コーン) <input type="checkbox"/> チンゲン菜のスープ <input type="checkbox"/> はちみつレモンゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> まぐろとひじきの煮物 <input type="checkbox"/> 小松菜と豚肉の炒め物 <input type="checkbox"/> ぶどうゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ホキのから揚げ <input type="checkbox"/> ★黒豆 <input type="checkbox"/> ★もち麦めん		
	冷凍牛肉 39 だいず水煮 26 じゃがいも 52 にんじん 26 たまねぎ 26 冷凍グリーンピース 6.5 なたね油(いため用) 0.78 デミグラスソース 13 ポークブイオン 6.5 ホールトマト 26 砂糖 0.65 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 0.03 パプリカ 0.04 冷凍カリフラワー 40 アイランドドレッシング 1袋(8) 野菜ミックスボール 30 なたね油(揚げ用) 1.5	もち 39 冷凍鶏肉皮付 26 料理酒 0.65 冷凍さといも 26 にんじん 13 冷凍ほうれんそう 13 だいこん 26 合わせみそ 7.8 白みそ 7.8 削節 2.6 煮干し 11.7 なたね油(揚げ用) 0.65 白ごま 0.65 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 1.04 栗甘露煮 7.8 さつまいも 52 みりん 1.3 塩 0.01	春巻 1個(50) なたね油(揚げ用) 1.5 平めんビーフン 15.6 冷凍鶏肉皮付 32.5 ほうれんそう 19.5 キャベツ 32.5 たまねぎ 26 チキンブイオン(濃縮) 7.8 砂糖 0.13 ニョクマム 5.2 塩 0.52 こしょう 0.02 みかん 1個(85)	冷凍鶏肉皮付 78 しょうが 0.65 なたね油(いため用) 0.52 たまねぎ 39 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 3.9 酢 3.9 料理酒 1.3 片栗粉 1.04 冷凍豚肉 26 じゃがいも 52 にんじん 26 ごぼう 19.5 合わせみそ 15.6 削節 2.6 冷凍こまつな 32.5 にんじん 13 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	牛肉 45.5 じゃがいも 65 にんじん 26 たまねぎ 52 冷凍グリーンピース 3.9 なたね油(いため用) 0.78 カレールウ(粉末) 15.6 ポークブイオン 6.5 トマトケチャップ 2.6 ウスターソース 2.6 料理ワイン 2.6 まぐろ油漬 26 冷凍さやいんげん 32.5 にんじん 13 たまねぎ 13 なたね油(いため用) 0.52 こいくちしょうゆ 0.39 塩 0.26 ポトとお米のさきカツ 1個(40) なたね油(揚げ用) 4	冷凍鶏肉皮付 78 おろしにんにく 0.13 こいくちしょうゆ 0.65 みりん 1.3 片栗粉 5.85 米粉 1.95 なたね油(揚げ用) 5.2 砂糖 1.04 こいくちしょうゆ 3.9 酢 1.56 コチジャン 1.3 トック 19.5 冷凍牛肉ひき肉 13 にんじん 19.5 たまねぎ 39 たけのこ水煮 13 冷凍ほうれんそう 6.5 白ごま 1.3 おろしにんにく 0.13 なたね油(いため用) 0.26 ポークブイオン 10.4 うすくちしょうゆ 3.9 塩 0.65 こしょう 0.01	にんじんコロッケ 1個(60) なたね油(揚げ用) 6 キャベツ 45.5 冷凍ホールコーン 6.5 うすくちしょうゆ(ゆで用) 3.9 チンゲン菜 39 冷凍豚肉 26 木綿豆腐 32.5 にんじん 13 たまねぎ 19.5 なたね油(いため用) 0.26 ポークブイオン 10.4 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.39 こしょう 0.04 はちみつレモンゼリー 1個(60)	まぐろ油漬 39 ひじき 3.9 冷凍がんもどき 32.5 にんじん 13 たまねぎ 32.5 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.25 こいくちしょうゆ 4.55 削節 1.3 冷凍豚肉 19.5 こいくちしょうゆ 0.65 料理酒 1.3 冷凍こまつな 39 にんじん 19.5 白ねぎ 13 しょうが 0.52 なたね油(いため用) 0.52 こいくちしょうゆ 1.95 料理酒 0.65 こしょう 0.02 ぶどうゼリー 1個(70)	ホキ 1切(60) 塩 0.48 こしょう 0.01 片栗粉 4.8 米粉 1.69 なたね油(揚げ用) 3.6 黒豆煮豆 19.5 もちむぎめん 13 冷凍鶏肉皮付 32.5 料理酒 0.65 冷凍油揚げ 6.5 にんじん 13 はくさい 45.5 だいこん 19.5 青ねぎ 3.9 こいくちしょうゆ 0.65 うすくちしょうゆ 3.9 塩 0.52 削節 2.6		
	日	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	中学生一食あたり 平均栄養量	
	献立	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> りんごジャム <input type="checkbox"/> ゴールデンシチュー <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"/> フレンチドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 高野豆腐の五目煮 <input type="checkbox"/> 豚肉入りにらたま	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> スライスチーズ <input type="checkbox"/> ハンバーグ <input type="checkbox"/> ジュリエヌスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ○あじのなんばんづけ <input type="checkbox"/> ★ぼたん汁 <input type="checkbox"/> キャベツのゆかりあえ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> つくだに(兵庫のり) <input type="checkbox"/> 鶏肉と野菜のうま煮 <input type="checkbox"/> 水菜のじゃこ煮	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 鶏肉のスパイシー焼 <input type="checkbox"/> とんじ아가スープ <input type="checkbox"/> ミニゼリー(アップル)	<input type="checkbox"/> ★たこめし <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> たこめしの具 <input type="checkbox"/> わかさぎのから揚げ <input type="checkbox"/> ★かす汁	<input type="checkbox"/> ごはん(小) <input type="checkbox"/> ちゃんぽん <input type="checkbox"/> チキンハムカツ <input type="checkbox"/> きんぴら大根		※栄養量は「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」に基づき算出しています。
		りんごジャム 1袋(15) 冷凍鶏肉皮付 52 じゃがいも 65 にんじん 26 たまねぎ 39 冷凍ホールコーン 3.9 スイートコーンペースト 10.4 なたね油(いため用) 0.78 牛乳 19.5ml カレールウ(粉末) 1.3 ホワイトソース 32.5 チキンブイオン(濃縮) 6.5 料理ワイン 2.6 塩 0.78 こしょう 0.04 冷凍ブロッコリー 40 フレンチドレッシング 1袋(8)	凍り豆腐 16.9 冷凍牛肉 39 にんじん 32.5 たまねぎ 52 冷凍さやいんげん 6.5 角こんにゃく 13 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 4.55 料理酒 1.3 塩 0.26 牛乳 1.3 豚肉 32.5 冷凍凍卵 32.5 にら 19.5 干しいたけ 0.65 しょうが 0.26 なたね油(いため用) 0.52 こいくちしょうゆ 0.13 料理酒 1.95 塩 0.26 こしょう 0.02	スライスチーズ 1枚(20) チキンハンバーグ 1個(70) なたね油(いため用) 0.4 たまねぎ 11.67 なたね油(いため用) 0.23 砂糖 0.93 トマトケチャップ 11.7 ウスターソース 5.84 カットベーコン 26 じゃがいも 39 にんじん 19.5 こまつな 13 たまねぎ 39 なたね油(いため用) 0.78 ポークブイオン 10.4 料理ワイン 1.3 塩 0.52 こしょう 0.02	あじ 1切(60) 料理酒 0.6 しょうが 0.94 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 3.6 にんじん 18 たまねぎ 3.6 砂糖 3.6 こいくちしょうゆ 3.6 酢 6 一味とうがらし 0.01 冷凍しし肉 19.5 料理酒 1.3 さんしょう 0.01 油揚げ 3.9 にんじん 26 だいこん 39 ごぼう 13 青ねぎ 3.9 つきこんにゃく 9.1 合わせみそ 15.6 みりん 1.3 削節 2.6 キャベツ 32.5 にんじん 3.5 なたね油(いため用) 0.4 うすくちしょうゆ 0.8 みりん 0.8 ゆかり粉 0.3	つくだに(兵庫のり) 1袋(6) 冷凍鶏肉皮付 65 料理酒 1.3 じゃがいも 78 にんじん 19.5 たまねぎ 52 冷凍グリーンピース 6.5 砂糖 3.25 こいくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.39 削節 1.3 みずな 26 しらす干し 6.5 冷凍油揚げ 6.5 冷凍ほうれんそう 26 にんじん 6.5 うすくちしょうゆ 1.95 みりん 1.3 削節 1.3	冷凍鶏肉皮付 52 鶏レバー 16.9 しょうが 0.52 なたね油(いため用) 0.52 たまねぎ 26 なたね油(いため用) 0.26 ホールトマト 13 砂糖 0.39 こいくちしょうゆ 0.65 トマトケチャップ 3.9 ウスターソース 1.3 料理ワイン 1.3 塩 0.26 カレー粉 0.26 片栗粉 0.52 冷凍豚肉 26 じゃがいも 52 にんじん 19.5 たまねぎ 26 なたね油(いため用) 0.78 ポークブイオン 13 うすくちしょうゆ 3.25 料理酒 1.3 塩 0.52 こしょう 0.02 アップルゼリー(ミニ) 1個(21)	冷凍ゆでだこ 23.4 竹輪 6.5 にんじん 6.5 ごぼう 6.5 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 3.25 料理酒 0.65 わかさぎ 52 米粉 5.38 なたね油(揚げ用) 3.46 砂糖 1.65 こいくちしょうゆ 3.25 料理酒 1.95 冷凍豚肉 26 冷凍油揚げ 5.2 にんじん 26 だいこん 39 白ねぎ 13 つきこんにゃく 6.5 酒かす 11.7 合わせみそ 7.8 うすくちしょうゆ 1.3 削節 2.6	冷凍中華めん 45.5 冷凍豚肉 19.5 冷凍いかに 13 冷凍えび 13 料理酒 0.65 にんじん 13 キャベツ 39 たまねぎ 26 青ねぎ 3.9 冷凍ホールコーン 6.5 しょうが 0.65 なたね油(いため用) 0.52 ポークブイオン 10.4 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 0.65 塩 0.65 こしょう 0.03 ハムカツ 1個(50) なたね油(揚げ用) 5 だいこん 39 にんじん 13 冷凍油揚げ 13 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 1.95 料理酒 0.65	※栄養量は「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」に基づき算出しています。 エネルギー 792kcal たんぱく質エネルギー比 16.1% 脂肪エネルギー比 28.1% カルシウム 358 mg マグネシウム 100 mg 鉄 4.0 mg ビタミンA 459 μgRAE ビタミンB1 0.44 mg ビタミンB2 0.56 mg ビタミンC 34 mg 食物繊維 7.0 g 食塩相当量 2.7 g	

# 学校給食・食育だより

## 1月号



新しい年を迎えました。1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。神戸市では、毎年兵庫県の特産食材を使った料理を提供しています。南北を海に接し、多様な気候風土を有する兵庫の恵みを味わってください。

1月の給食には、正月献立の「白みそぞうに・田作り風・くりきんとん」、兵庫県の郷土料理として「たこめし」「黒豆」「かす汁」「ぼたん汁」「もち麦めん」、新料理の「あじのなんばんづけ」が登場します。

◆ 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。

一の重  
二の重  
三の重

◆ 一の重 (祝い肴・口取りなど)

- 黒豆** まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
- 数の子** 子宝に恵まれるように。
- 田作り (こまめ)** 豊作を願って。
- たたきごぼう** 家族や家業が土地に根を張るように。
- 伊達巻き** 知識や教養が身につくように。  
／着るものに困らないように。
- きんとん** 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ** 赤は魔除け、白は清浄を表す。

◆ 二の重 (酢の物・焼き物など)

- ブリ** 出世できるように。
- タイ** 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ** 長生きできるように。
- 紅白なます** お祝いの水引を表す。

◆ 三の重 (煮物など)

- 里いも** 子宝に恵まれるように。
- れんこん** 将来を見通せるように。
- くわい** 出世できるように。
- 昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせ。



日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子供たちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としま

した。昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

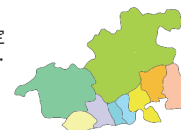
学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
<p>私立忠愛小学校で提供されたとされる最初の給食。</p>	<p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>

学校で食べる給食は、単なる昼食ではなく、「栄養のバランスのとれた豊かな食事を通して、健康によい食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれにかかわる人への感謝の気持ちなどを学ぶための教材」となるものです。

このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食となっています。

◆神戸市内産米使用  
◆BE KOBE 農産物(こうべ旬菜)使用予定  
キャベツ・水菜・こまつな・チンゲンサイ・ほうれんそう  
◆神戸市産野菜使用予定  
にんじん・白ねぎ・じゃがいも



★食材の産地情報等を掲載  
QRコード  
神戸市学校給食会 検索

★給食の魅力を発信中!  
フォローしてね!  
Instagram QRコード







# 令和8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 (代替食持参もしない) ■=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こन्दて表にチェックを入れ提出してください。



◆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	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	12日(木)	13日(金)	16日(月)
献立	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 肉と野菜のうま煮 <input type="checkbox"/> 彩りひじき <input type="checkbox"/> しゅうまいのから揚げ(えび)	<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"/> 小松菜とたくあんのだめ煮 <input type="checkbox"/> 節分豆	<input type="checkbox"/> 米粉入りパン <input type="checkbox"/> ポトフ <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"/> ノンエッグドレッシング <input type="checkbox"/> フライビーンズ	<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"/> セルフドッグ <input type="checkbox"/> 青割パン <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"/> ポテトスープ	 <b>応援献立</b> <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ハッシュドビーフ <input type="checkbox"/> ささみカツ <input type="checkbox"/> そえ野菜(キャベツ)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 八宝菜 <input type="checkbox"/> 鶏肉のピリ辛ソース	<input type="checkbox"/> さけごはん <input type="checkbox"/> さけごはんの具 <input type="checkbox"/> 揚げのふくめ煮 <input type="checkbox"/> 沢煮 桜 <input type="checkbox"/> ミニゼリー(アセロラ)	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 神戸いちじくジャム <input type="checkbox"/> クリームシチュー <input type="checkbox"/> 小魚の米粉揚げ <input type="checkbox"/> 豚肉とブロッコリーのカレー炒め	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 神戸市産味付けのり <input type="checkbox"/> 他 人 と じ <input type="checkbox"/> 切干し大根の炒め物 <input type="checkbox"/> 豆乳プリン
おかずの内容(g)	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 3.9 こいくちしょうゆ 5.2 料理酒 1.3 塩 0.39 削節 1.3 ひじき 3.9 まぐろ油漬 19.5 にんじん 9.1 たまねぎ 13 冷凍むきえだまめ 9.1 冷凍ホールコーン 10.4 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 しゅうまい(えび) 2個(36) なたね油(揚げ用) 1.5	いわし 3切(60) しょうが 0.75 料理酒 1.5 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 26 木綿豆腐 32.5 油揚げ 3.9 みずな 26 にんじん 19.5 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 冷凍こまつな 39 ぎざみたくあん 10.4 白ごま 0.91 ごま油 0.26 こいくちしょうゆ 0.26 節分まめ 1袋(5)	冷凍牛肉角切 45.5 じゃがいも 52 にんじん 32.5 たまねぎ 39 だいこん 26 なたね油(いため用) 0.78 ポークブイヨン 19.5 料理ワイン 2.6 塩 1.04 こしょう 0.03 カレー粉 0.39 冷凍ブロッコリー 52 ノンエッグドレッシング 1袋(8) だいず水煮 26 片栗粉 2.6 ポークブイヨン 1.95 なたね油(揚げ用) 1.95 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 1.3	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 なたね油(揚げ用) 5.2 白ごま 2.6 赤みそ 2.6 砂糖 1.3 みりん 2.6 冷凍豚肉ひき肉 39 チンゲン菜 32.5 にんじん 13 たまねぎ 32.5 なたね油(いため用) 0.52 ポークブイヨン 10.4 ニョクマム 4.55 砂糖 0.26 塩 0.52 こしょう 0.03	チキンスティック 2本(40) なたね油(いため用) 1.5 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 トマトケチャップスティック 1本(8) じゃがいも 78 カットペーコン 15.6 にんじん 13 たまねぎ 26 なたね油(いため用) 0.52 牛乳 26ml ホワイトソース 31.2 ポークブイヨン 10.4 料理ワイン 2.6 塩 0.78 こしょう 0.03	冷凍牛肉 52 にんじん 26 たまねぎ 65 冷凍グリンピース 6.5 マッシュルーム水煮 13 なたね油(いため用) 0.78 ポークブイヨン 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 塩 0.65 こしょう 0.03 ガーリック 0.06 米粉 2.6 ポトとお米のさきみか 1個(40) なたね油(揚げ用) 4 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	冷凍豚肉 32.5 冷凍えび 19.5 冷凍いか 13 料理酒 0.98 にんじん 19.5 はくさい 78 たまねぎ 39 青ねぎ 10.4 干ししいたけ 0.65 なたね油(いため用) 0.78 こいくちしょうゆ 2.6 料理酒 1.3 塩 0.39 片栗粉 1.3 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	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 こしょう 13 じゃがいも 19.5 にんじん 19.5 ごぼう 19.5 冷凍えきのきたけ 7.8 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 塩 0.52 こしょう 0.01 削節 1.95 アセロラゼリー(ミニ) 1個(22)	神戸いちじくジャム 1袋(10) 冷凍鶏肉皮付 39 じゃがいも 65 にんじん 26 たまねぎ 39 キャベツ 26 なたね油(いため用) 0.78 牛乳 13ml ホワイトソース 39 チキンブイヨン(濃縮) 3.9 料理ワイン 2.6 塩 0.65 こしょう 0.03 煮干し 11.7 米粉 3.9 なたね油(揚げ用) 1.95 冷凍豚肉 15 冷凍ブロッコリー 40 にんじん 5 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1 トマトケチャップ 1.5 ウスターソース 1 カレー粉 0.3 料理酒 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 ガーリック 0.01	神戸産味付けのり 1袋(15) 牛肉 26 凍り豆腐 10.4 冷凍液卵 39 にんじん 19.5 たまねぎ 45.5 冷凍グリンピース 6.5 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 2.6 料理酒 1.3 塩 0.65 削節 1.3 切干しだいこん 7.8 冷凍豚肉 13 にんじん 9.1 青ねぎ 3.9 なたね油(いため用) 0.52 ポークブイヨン 2.6 こいくちしょうゆ 1.3 みりん 1.3 オイスターソース 0.78 豆乳プリン 1個(40)
日	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27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(八訂)」 に基づき算出しています。	
献立	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ロースカツ <input type="checkbox"/> ロースカツ <input type="checkbox"/> ケチャップソース <input type="checkbox"/> 小松菜の中華炒め <input type="checkbox"/> みそ汁	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 豆乳チャウダー <input type="checkbox"/> 牛肉のレモンソース <input type="checkbox"/> ミニゼリー(ピーチ)	<input type="checkbox"/> ごはん(小) <input type="checkbox"/> カレーうどん <input type="checkbox"/> にんじんのツナ炒め	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> あじフライ <input type="checkbox"/> あじフライ <input type="checkbox"/> タルタルソース <input type="checkbox"/> キャベツとワインナーのソテー <input type="checkbox"/> ビーフンスープ	<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"/> アップルゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ふりかけ(ひじき) <input type="checkbox"/> みそラーメン <input type="checkbox"/> ますのから揚げ	<input type="checkbox"/> 発芽玄米入りごはん <input type="checkbox"/> 大和煮 <input type="checkbox"/> つくねのあんかけ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ <input type="checkbox"/> 冬野菜のスープ <input type="checkbox"/> カリフラワーとハムのソテー	<b>せつぶん 節分</b> 節分は立春の 前日のことです。 災いなどを「悪い鬼(おに)」に見立て、鬼を追いつくために「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。 	
おかずの内容(g)	豚ロースカツ 1個(60) なたね油(揚げ用) 6 ケチャップソース 1袋(10) 冷凍こまつな 32.5 にんじん 13 白ごま 0.65 なたね油(いため用) 0.26 ごま油 0.13 砂糖 0.13 こいくちしょうゆ 1.3 酢 0.65 冷凍豆腐 45.5 冷凍油揚げ 3.9 にんじん 13 たまねぎ 32.5 わかめ 0.91 合わせみそ 15.6 削節 2.6	豆乳 39ml 冷凍えび 13 料理ワイン 0.33 カットペーコン 13 じゃがいも 45.5 にんじん 19.5 たまねぎ 39 冷凍グリンピース 6.5 なたね油(いため用) 0.78 米粉のホワイトル 7.8 ポークブイヨン 10.4 料理ワイン 2.6 塩 0.39 こしょう 0.01 冷凍牛肉 39 料理酒 1.3 なたね油(いため用) 0.26 たまねぎ 39 なたね油(いため用) 0.52 ホールトマト 39 レモン果汁 2.6 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 ピーチゼリー(ミニ) 1個(21)	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 カレールウ 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 にんじん 52 まぐろ油漬 26 なたね油(いため用) 0.52 こいくちしょうゆ 0.39 塩 0.26 こしょう 0.02	あじフライ 1枚(40) なたね油(揚げ用) 4 タルタルソース 1袋(8) キャベツ 45.5 チキンウィンナー 19.5 なたね油(いため用) 0.39 塩 0.26 こしょう 0.01 ビーフン 10.4 冷凍豚肉糸切 26 にんじん 19.5 冷凍ほうれんそう 6.5 はくさい 39 干ししいたけ 0.39 ポークブイヨン 13 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.65 こしょう 0.03	豆とチキンハンバーグ 1個(70) なたね油(いため用) 0.4 チキン(3ストリート) 11.67 砂糖 3.5 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1.75 みりん 1.75 片栗粉 0.93 豚肉 32.5 ひじき 3.9 にんじん 26 ごぼう 45.5 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 アップルゼリー 1個(60)	ふりかけ(ひじき) 1袋(28) 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 つきこんやく 13 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 4.55 冷凍ホールコーン 6.5 なたね油(いため用) 0.52 ポークブイヨン 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 ます 1切(60) 塩 0.45 こしょう 0.02 片栗粉 4.8 米粉 1.69 なたね油(揚げ用) 3.75	冷凍牛肉 39 神戸市産だいず 16.9 じゃがいも 65 にんじん 19.5 たけのこ水煮 13 ほうれんそう 13 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 4.55 こいくちしょうゆ 5.85 料理酒 1.3 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) 0.26 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 片栗粉 0.65	かぼちゃコロッケ 1個(50) なたね油(揚げ用) 5 冷凍豚肉 39 だいこん 26 はくさい 32.5 にんじん 19.5 ほうれんそう 13 なたね油(いため用) 0.52 ポークブイヨン 10.4 うすくちしょうゆ 4.55 料理酒 1.3 塩 0.52 こしょう 0.04 冷凍カリフラワー 40 チキンハム 15 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01	エネルギー 791kcal たんぱく質エネルギー比 16.0% 脂肪エネルギー比 29.3% カルシウム 347 mg マグネシウム 111 mg 鉄 3.9 mg ビタミンA 528 μgRAE ビタミンB1 0.54 mg ビタミンB2 0.58 mg ビタミンC 30 mg 食物繊維 6.9 g 食塩相当量 2.7 g	

# 学校給食・食育だより

2月号

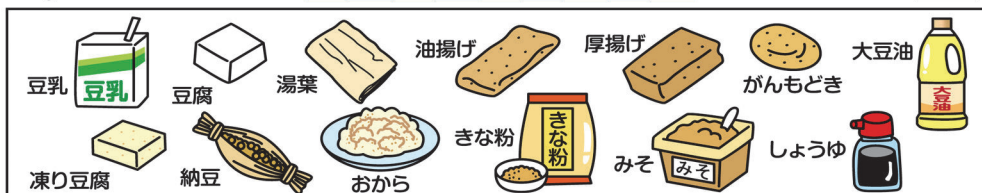


寒さが厳しいこの時期には、温かい料理がうれしいですね。2月の給食には、だいこん・みずな・はくさい・こまつな・ほうれんそうなど、季節の野菜を使った温かい汁物を多くとり入れています。また、節分献立として「いわしのかば焼・節分豆」が登場します。



2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」のかけ声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるとい説や、いった大豆が「豆をいる＝魔目（鬼の目）」を射る」につながるとの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。



大豆は体をつくるたんぱく質を多くふくむことから「畑の肉」と言われています。料理に使われるほか、色々な食品に加工され、わたしたちの食卓に欠かせない食べ物です。

- ◆神戸市内産米使用
- ◆BE KOBE 農産物（こうべ旬菜）使用予定  
キャベツ・水菜・こまつな・チンゲンサイ・ほうれんそう
- ◆神戸市産野菜使用予定  
にんじん・白ねぎ



2月

これからも神戸の街とトモニ!



ヴィッセル神戸応援ナニユが登場!

ヴィッセル神戸カラーのハッシュドビーフ&ささみカツ(勝)でチームを応援!

残さずしっかり食べて勉強もスポーツも頑張ろう!



モーヴィとヴィッセルセレイアが学校給食で提供されている牛乳の工場見学へ行ってきたよ!

神戸市学校給食会



## 安全・安心な給食ができるまで

給食で使う食材は生産、製造加工、流通の各段階で検査が行われ、安全性の確保を図っています。

生産者・製造工場

学校・共同調理場等

生産、製造加工される食材は衛生基準等を満たすものを選定し、使用しています。学校給食会では製造工場の衛生管理状況を定期的に調査しています。



くわしくは神戸市学校給食会



専門検査機関

サンプル検査  
・細菌検査  
・残留農薬検査  
・放射性物質検査



学校給食会



給食に使用する食材の産地確認や食材のサンプル検査を行っています。（産地情報や検査結果は学校給食会ホームページに掲載）