


2026年 神戸市小学校給食 5月給食カレンダー

第一・第二センター地区


 牛乳は毎回
ついてます

ピックアップ
今月のPICK UPメニュー 5/1金 かしわもち

5月5日は子供のすやかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。端午の節句に食べる「かしわもち」は、かしわの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。かしわはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、縁起を担いで使われます。



1金 春の味を楽しむ
きせつこんだて

 かしわもち

若竹に サワラの
塩こうじ焼き

ごはん ぶたじる

<p>4月</p> <p>みどりの日</p>	<p>5火</p> <p>こどもの日</p>	<p>6水</p> <p>振替休日</p>	<p>7木 神戸市で、とれたキャベツが たっぷり入った平つくね</p> <p>ひじきと ツナのにももの 平つくねの teri焼き</p> <p>ごはん とんじゃが スープ</p>	<p>8金 ワカサギを丸ごと食べて ほねをじょうぶにしよう</p> <p>さつまいもの うまに ワカサギの からあげ</p> <p>ごはん ぶた肉のみそ 野菜いため</p>
<p>11月 キャベツのあまみとカレーの スパイスさを楽しもう</p> <p>キャベツの 和風 カレーいため ハンバーグ</p> <p>ごはん はるさめ 春雨スープ</p>	<p>12火 ポトフは肉と野菜を にこんだフランスのりょうり</p> <p>ブロッコリーの アジの ガーリックいため ケチャップ ソース</p> <p>パン チキン ポトフ</p>	<p>13水 ひじき入りぎょうざを 油でカリッと</p> <p>こまつなの ひじき入り ちゅうかあえ あげぎょうざ (ちゅうかドレッシング) (2コ)</p> <p>ごはん マーボー 豆腐</p>	<p>14木 赤くて丸いアセロラは ビタミンたっぷり</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>ほうれんそうの チキン ソテー ハムカツ</p> <p>パン とうにゅう 豆乳 チャウダー</p>	<p>15金 くきわかめの 歯ごたえを楽しんで</p> <p>ベイド くきわかめの ポテト にももの</p> <p>ごはん ぶた肉と あつあげの ピリからいため</p>
<p>18月 コーンのあまさがおいしい ひじきとコーンのにももの</p> <p>ひじきと きゅうりと コーンの だいこんの にももの おかかあえ</p> <p>ごはん ちくぜんに のりふりかけ</p>	<p>19火 きりぼ 切干しだいこんを カレー味で食べやすく</p> <p>切干し 白身魚の だいこんの フライ カレーいため</p> <p>パン チンゲンサイの スープ</p>	<p>20水 たくさんの野菜が入った さわにわん</p> <p>キャベツの けい肉の じゃこソテー teri焼き (2コ)</p> <p>ごはん さわにわん</p>	<p>21木 中学生が考えた 野菜たっぷりのスープ</p> <p>カリフラワーの ミニボーク カレーマリネ ミンチカツ (2コ)</p> <p>ごはん 米粉入り パン やさいイタリアン マシマシスープ</p>	<p>22金 焼鳥風にを食べて しっかりと体づくり</p> <p>はちみつレモンゼリー</p> <p>かぼちゃの 焼鳥風に オイル焼き</p> <p>ごはん みそしる</p>
<p>25月 まぐろを油でつけたツナは じゃがいもによく合う</p> <p>ツナポテト けい肉の ソテー (2コ)</p> <p>パン スープに</p>	<p>26火 ピクルスはヨーロッパの つけものです</p> <p>きゅうりの ささみカツ ピクルス</p> <p>ごはん ハッシュド ビーフ</p>	<p>27水 あまからい味でごはんが すすむ やまとに</p> <p>ほうれんそうの マスの おひたし からあげ</p> <p>ごはん やまとに</p>	<p>28木 ジャムはくだものや野菜を さとうでにつめたもの</p> <p>キャベツと カレー ツナのソテー コロッケ</p> <p>パン けい肉と コーンの トマトに</p> <p>いちごジャム</p>	<p>29金 パリパリとした歯ごたえが おいしい たくあん</p> <p>こまつなと あげの たくあんの ふくめに いためもの</p> <p>ごはん 肉じゃが</p>

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

5月の目標：好ききらいをしないで食べよう



げんき
元気のもと

あさ た にち
朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!



みなさんは、朝ごはんを毎日食べていますか？
わたしたちの脳や体は、ねむっている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足しています。朝ごはんを食べることで、ねむっている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備がととのいます。
朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみましょう。

あさ めざ
朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!

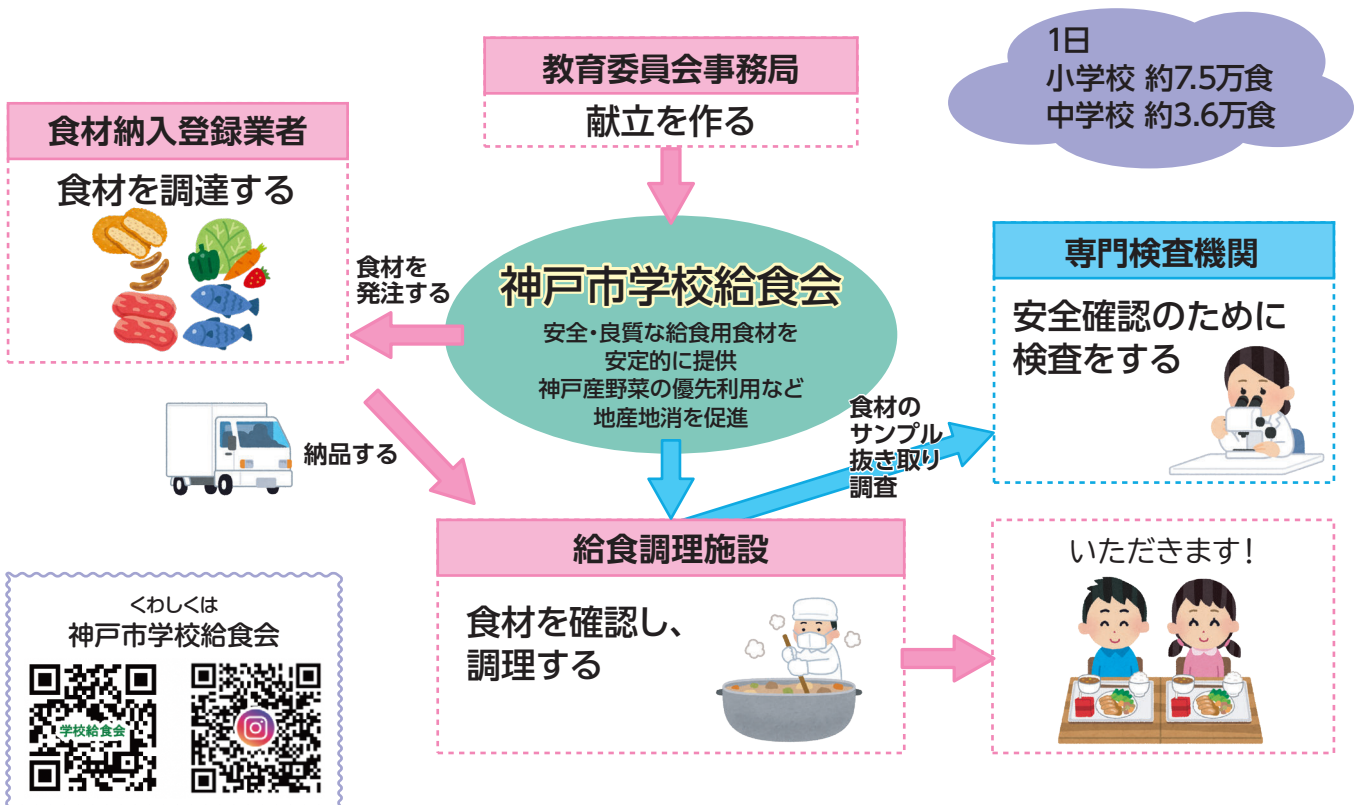


<p>あたまの頭(脳)の スイッチ</p> <p>き しゅうちゅうりよく たか やる気や集中力を高める</p>	<p>からだの スイッチ</p> <p>げんき かつどう 元気に活動できるようになる</p>	<p>おなかの スイッチ</p> <p>い ちょう うご だ 胃や腸が動き出す</p>
--	---	--



学校給食ができるまで

給食の献立ができてから、給食用食材が給食調理施設に届くまでのしくみです。神戸市産の食材を積極的に利用し、安全で良質な食材を安定的に提供しています。



くわしくは
神戸市学校給食会

2026年 神戸市小学校給食 4月給食カレンダー

第一・第二センター地区



牛乳は毎回ついてきます

	<p>8 水</p> <p>始業式</p>	<p>9 木</p> <p>入学式</p>		<p>10 金</p>
<p>13 月</p>	<p>14 火</p> <p>大人気!ぶた肉と野菜をにこんだポークカレー</p> <p>キャベツとコーンのソテー / ささみカツ</p> <p>ごはん / ポークカレー</p>	<p>15 水</p> <p>さくらのかまぼこ見つけてね 春のすましじる</p> <p>ほうれんそうのガーリックいため / ぶた肉のかわりあげ</p> <p>ごはん / すましじる</p>	<p>16 木</p> <p>ベーコンと野菜のいりどり ゆたかなジュリエンヌスープ</p> <p>カリフラワーのカレーマリネ / ビーフミンチカツ</p> <p>パン / ジュリエンヌスープ</p>	<p>17 金</p> <p>白ねぎ入ったねぎだれは焼いたアジにぴったり</p> <p>ほくほく肉さつま / アジのねぎだれ</p> <p>ごはん / みそしる</p>
<p>20 月</p> <p>うま味が多いごまだれを牛肉とブロッコリーにからめて</p> <p>こんぶ豆 / アカウオの塩焼き</p> <p>ごはん / 牛肉とブロッコリーのごまだれいため</p> <p>ゆかりふりかけ</p>	<p>21 火</p> <p>ビタミンたっぷり かぼちゃを使ったコロッケ</p> <p>キャベツとツナのソテー / かぼちゃコロッケ</p> <p>パン / ウィナーポトフ</p> <p>メープルジャム</p>	<p>22 水</p> <p>味がしみたホクホク じゃがいもの肉じゃが</p> <p>ひじきと油あげのもの / 平つくねのてり焼き</p> <p>ごはん / 肉じゃが</p>	<p>23 木</p> <p>サワラ・たけのこ・わかめ 春の味を楽しんで</p> <p>花見だんご</p> <p>キャベツとぶた肉のソテー / サワラのたつたあげ</p> <p>ごはん / 若竹じる</p>	<p>24 金</p> <p>ケチャップ味がおいしいポークチャップ</p> <p>きゅうりとだいこんのツナあえ / ポークチャップ</p> <p>パン / とうふと野菜のスープ</p>
<p>27 月</p> <p>せん切りにしたぶた肉と野菜が入ったさわにわん</p> <p>こまつなとたくあんのいためもの / けい肉のからあげ(2コ)</p> <p>ごはん / さわにわん</p>	<p>28 火</p> <p>ビーフンは米粉から作られた「めん」</p> <p>いちごゼリー</p> <p>きんぴらごぼう / けい肉のソテー(2コ)</p> <p>ごはん / ビーフンスープ</p>	<p>29 水</p> <p>昭和の日</p>	<p>30 木</p> <p>パンにぴったり トマトソースのハンバーグ</p> <p>ポイルブロッコリー / ハンバーグ(イタリアンドレッシング)</p> <p>パン / 豆乳コーンポタージュ</p>	

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

こんげつ **ピックアップ**
今月のPICK UPメニュー
 4/23(木) 『春の季節こんだて』
 ~春の食材を味わう~
 「サワラ」は、漢字で「鱈」と書くように、春が旬の魚です。
 また、春が旬の「たけのこ」と「わかめ」を使った「若竹じる」をとり入れています。
 デザートは、花見の季節に食べる白・緑・ピンクのあざやかな「花見だんご」です。

入学・進級おめでとうございます。

☆給食カレンダーで食器の置き方や盛り付け方を確認しましょう。

☆次ページの **SYOKUIKU TIMES** には、食に関する記事を載せていますので、ご覧ください。

4月の目標：給食のやくそくを守ろう



じゅんびを整えて 楽しい給食時間を



まいにち 毎日のもの持ち物

きゅうしよくよう 給食用ハンカチ

おはし

ランチョンマット

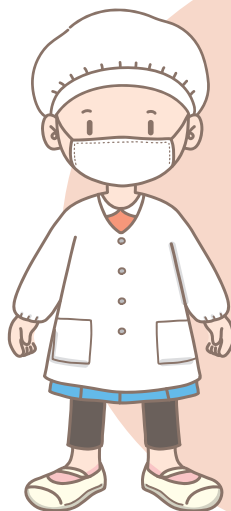
わすれないように持ってきましょう。

きゅうしよくとう 給食当番のふくそう

ぼうし

マスク

エプロン



きゅうしよくとう 給食当番のじゅんび

かみの毛が出ないように **ぼうし**をつけましょう。

マスクで鼻と口をおおきましょう。

せっけんを使って **石けん**を使って手をあらいましょう。

エプロンをつけて、**ふく**のよごれが給食に入った、ふくがよごれたりするのをふせぎましょう。

給食を食べるときは・・・

<p>よい姿勢で食べる。</p>	<p>食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。</p>	<p>食事にふさわしい話をする。</p>	<p>食器は大切に使う。</p>
------------------	------------------------------	----------------------	------------------

保護者のみなさまへ

小学校給食の献立

学校給食の献立は、文部科学省の基準に基づき、**栄養バランスのよい献立**作りをしています。

神戸市産の野菜・BE KOBE 農産物など地場産物を使用した献立を充実し、**地産地消**を進めます。



多様な食材、成長期に必要な栄養素を含む大豆や大豆製品・海藻・小魚・野菜などを積極的に使用します。



行事献立・季節料理・郷土料理・外国の料理など、**特色ある献立**を通じて食文化を継承していきます。



適切な温度管理のもと、配膳します。
アレルギーを考慮して、同じたんぱく質を含む副食が重ならないよう、献立を作成しています。

