

# 2026年 神戸市中学校給食 3月給食カレンダー



牛乳は毎回ついてます

<p><b>2月</b> 彩り豊かなひな祭り献立</p> <p>ひしもち</p> <p>筑前煮 ヒメダイのから揚げ</p> <p>ごはん すまし汁</p>	<p><b>3火</b> 香ばしく焼いたアジに白ねぎたっぷりのたれで食欲アップ</p> <p>ほうれん草とウインナーのソテー アジのねぎだれ</p> <p>ごはん 豚汁</p>	<p><b>4水</b> 神戸市産にんじんを使った色がきれいなにんじん天</p> <p>きゅうりのピリ辛炒め 神戸にんじん天の煮びたし</p> <p>ごはん 牛肉とマカロニのトマト煮</p> <p>のりふりかけ</p>	<p><b>5木</b> フランス語で細いせん切りを意味するジュリエンス</p> <p>ポイル カリフラワーハンバーグ (ごまドレッシング)</p> <p>パン ジュリエンススープ</p>	<p><b>6金</b> しょうがとにんにくで下味をつけたフライドチキン</p> <p>桜もち</p> <p>牛肉とキャベツの甘辛炒め フライドチキン</p> <p>ごはん お祝い汁</p>
<p><b>9月</b> しっかり味でごはんがすすむ栄養たっぷり大和煮</p> <p>ほうれん草のおひたし 平つくねの照り焼き(2コ)</p> <p>ごはん 大和煮</p>	<p><b>10火</b> 白みその甘さとうま味を生かした西京焼き</p> <p>日向夏ゼリー</p> <p>じゃがいもとひじきの煮物 サワラの西京焼き</p> <p>ごはん 豚肉と野菜のスープ</p>	<p><b>11水</b> ピリッとした辛さで食欲増進ビーフカレー</p> <p>キャベツとコーンのソテー ささみカツ</p> <p>ごはん ビーフカレー</p>	<p><b>12木</b> みかんの甘い香りをパンと一緒に楽しんで</p> <p>キャベツのカレー炒め にんじんコロッケ</p> <p>パン 鶏肉とコーンのトマト煮</p> <p>みかんジャム</p>	<p><b>13金</b> 成長期に必要な栄養が詰まったアイデアメニュー</p> <p>栄養満点! やみつきなムル 豚肉のかわり揚げ</p> <p>ごはん 鶏肉のしょうが汁</p>
<p><b>16月</b></p> <p>卒業式</p>	<p><b>17火</b> カルシウムが豊富なチンゲン菜で骨を強化</p> <p>フルーツ杏仁風プリン</p> <p>もやしのソテー マスのから揚げ</p> <p>ごはん チンゲン菜とコーンのスープ</p>	<p><b>18水</b> ベーコンとブロッコリーをオープンで焼いたグリル料理</p> <p>きんぴらごぼう ベーコンと野菜のグリル</p> <p>ごはん 親子煮</p>	<p><b>19木</b> 豚肉のビタミンB<sub>1</sub>で疲労回復</p> <p>洋なしミニゼリー</p> <p>きゅうりと大根のおかかあえ 豚肉のしょうが炒め</p> <p>ごはん みそ汁</p>	<p><b>20金</b></p> <p>春分の日</p>
<p><b>23月</b> 春巻きと相性抜群! 人気メニューのマーボー豆腐</p> <p>白菜の煮びたし 春巻き</p> <p>ごはん マーボー豆腐</p>	<p><b>24火</b></p> <p>終業式</p>	<p><b>ピックアップ</b></p> <p><b>今月のPICK UPメニュー</b></p> <p><b>3/2月 ひな祭り献立</b></p> <p>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。</p> <p><b>3/6金 卒業・進級お祝い献立</b></p> <p>みなさんはどんな給食が思い出に残っていますか。毎月の給食では、季節献立、行事献立、郷土料理、季節や行事のデザート等の多彩でおいしい給食となるように工夫してきました。10日(火)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、「祝」の文字が入ったなるを使った「お祝い汁」、季節のデザート「桜もち」をとり入れています。味わって食べてください。</p> <p>ひな祭りの食べ物: ひしもち、白酒、ひなあられ、ちらしずし、ハマグリのお汁</p>		

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

# 栄養満点! やみつきなムル

切干し大根の食感を楽しめる、  
成長期に必要な栄養がぎゅっとつまったナムル

## 中学校給食 アイデアメニュー

桜が丘中学校の生徒が考えました

2025年度  
入賞  
第1弾

### 材料 (4人分)

ちくわ…………… 30g	おろしにんにく…………… 少々
小松菜…………… 100g	なたね油…………… 小さじ1/3
にんじん…………… 20g	ごま油…………… 小さじ1
切干し大根…………… 16g	濃口醤油…………… 大さじ1/2
白ごま…………… 小さじ2/3	ゆで塩…………… 適量

### 作り方!

- 1 切干し大根は洗って水でもし、約5センチに切り、ゆでる。小松菜は約3センチに切り、塩ゆでする。にんじんは約5センチ×4センチのせん切りにする。ちくわは小さく切る。
- 2 なたね油を熱し、おろしにんにく・にんじんを炒める。切干し大根・小松菜・ちくわを入れて炒め、しょうゆ・ごま油で味をととのえる。
- 3 最後にごまを入れ、炒める。

Recipe

## 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、食べ物を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ってみましょう。

SYOKUIKU TIMES 3月



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。

朝 昼 夕





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。





衛生に気をつけて食事の前の手洗いをきちんとしていいる。また、清潔なハンカチを身につけている。



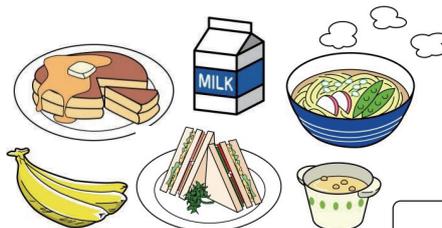


健康な体づくりを考えて、偏食をしないで食べている。



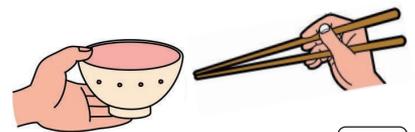


間食や夜食は時間と量と質を考えて食べている。





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!

# 2026年 神戸市中学校給食 2月給食カレンダー

2地区



牛乳は毎回ついてきます

<p><b>2月</b> ヴィッセル神戸 応援メニュー</p>	<p><b>3火</b> 豆腐入りでふっくら 食感のハンバーグ</p>	<p><b>4水</b> 節分料理を食べて 元気に過ごそう!</p>	<p><b>5木</b> 酸味と甘みのバランスがよい オレンジソース</p>	<p><b>6金</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>チンゲン菜と ツナの炒め物 ささみカツ</p> <p>ごはん ハッシュドビーフ</p> <p><b>VISSEL</b></p>	<p>牛肉と ごぼうの きんぴら 和風ハンバーグ</p> <p>ごはん 野菜スープ</p>	<p>節分豆</p> <p>キャベツの ごま酢あえ イワシの フライ (ケチャップソース)</p> <p>ごはん 豚肉の はりはり汁</p>	<p>ほうれん草の ソテー 鶏肉の オレンジソース (2コ)</p> <p>パン ミネストローネ</p> <p>メープルジャム</p>	<p>豚肉と野菜の 旨だれ炒め アジの つけ焼き</p> <p>ごはん みそ汁</p>
<p><b>9月</b> みそ味のたれが豚肉に からまってごはんが進む</p>	<p><b>10火</b> DHAが豊富なマグロで 集中力をアップ</p>	<p><b>11水</b></p>	<p><b>12木</b> かぼちゃの甘みを感じて ホクホクおいしいオイル焼き</p>	<p><b>13金</b> 大根の豊富な消化酵素が 胃腸の働きを高める</p>
<p>ポイル ブロccoli (柑橘ドレッシング) 豚肉の かわり揚げ</p> <p>ごはん 押麦と野菜の スープ煮</p>	<p>豆乳プリン</p> <p>白菜の 甘酢あえ マグロの 揚げ煮</p> <p>ごはん とんじゃが スープ</p>	<p><b>建国記念の日</b></p>	<p>フレンチ サラダ かぼちゃの オイル焼き (フレンチドレッシング)</p> <p>パン ポークシチュー</p>	<p>大根の ナムル 平つくねの 照り焼き (2コ)</p> <p>ごはん 牛肉のうま煮</p>
<p><b>16月</b> じゃがいものビタミンCで 免疫力アップ</p>	<p><b>17火</b> もやしは大豆を発芽させた パワフル野菜</p>	<p><b>18水</b> 大豆の良質なたんぱく質で 体の基礎作り</p>	<p><b>19木</b> 旬菜の小松菜を使った 体の温まるスープ</p>	<p><b>20金</b> 骨まで食べられるワカサギは カルシウムたっぷり</p>
<p>ジャーマン ポテト ツナと 野菜の煮物</p> <p>ごはん 筑前煮</p>	<p>もやしの カレー風味 あえ 焼鳥風煮</p> <p>ごはん 牛肉と ブロccoliの ごまだれ炒め</p>	<p>キャベツと コーンの ソテー ホキの から揚げ</p> <p>ごはん 大豆入り チキンカレー</p>	<p>きゅうりと 大根のツナあえ 鶏肉の 甘酢づけ</p> <p>ごはん 旬菜スープ</p>	<p>いんげんと ベーコンの ソテー ワカサギの から揚げ</p> <p>ごはん 鶏肉とコーンの トマト煮</p>
<p><b>23月</b></p> <p><b>天皇誕生日</b></p>	<p><b>24火</b> ひじきは成長期に大切な 鉄分・カルシウムが豊富</p> <p>ひじきと ツナの煮物 マスの 塩焼き</p> <p>ごはん 豚肉の みそ野菜炒め</p>	<p><b>25水</b> 兵庫県産のりを使って 作った味付けのり</p> <p>切干し大根の 洋風煮 かぼちゃ コロッケ</p> <p>ごはん 鶏肉の しょうが汁</p> <p>味付けのり(兵庫県産)</p>	<p><b>26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>ほうれん草と コーンのソテー サワラの レモンソース</p> <p>米粉入り パン ウィンナー ポトフ</p>	<p><b>27金</b> 鶏肉と照り焼きソースは 相性抜群</p> <p>小松菜と さつま揚げの 煮びたし 鶏肉の 照り焼き (2コ)</p> <p>ごはん 肉じゃが</p>

**ピックアップ**  
**今月のPICK UPメニュー**  
**節分2/4(水)**  
**「イワシのフライ・節分豆」**

2月3日は節分です。イワシや福豆を食べる1年の健康や無事を願いましょう。

**旬の食べ物**  
**2/10(火)** **「マグロの揚げ煮」**  
 マグロは冬が旬の魚です。マグロは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。

**2/2(月)** これからも神戸の街とトモニ!

**ヴィッセル神戸応援メニューが登場!**

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!

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

# 「中学校給食アイデアメニュー」入賞メニュー発表!

令和7年度「中学校給食アイデアメニュー募集」には、計834作品の応募がありました。どれも神戸市や兵庫県産の食材を使った料理、季節や行事の料理など、栄養も色合いも考え、創意工夫されたものばかりでした。

多数の応募作品の中から、PRポイントが素晴らしく、「食べたくなる」優れたメニューを献立作成委員会のメンバー(保護者代表・学校関係者・調理事業者・食材調達関係者・栄養教諭・教育委員会)に審査をいただき、入賞メニューとして選定し、最優秀賞1・優秀賞7の合計8作品を決定しました。



👑最優秀賞	夏野菜たっぷり!キーマカレー風	多聞東中学校
👑優秀賞	こうべ旬菜と夏野菜たっぷりのトマトスパゲッティ	吉田中学校
	やさイタリアン マシマシスープ	大原中学校
	かしわ汁	大原中学校
	鶏団子入りコンソメスープ	西代中学校
	具沢山!腸も喜ぶ塩こうじスープ	歌敷山中学校
	ひき肉と大豆の味噌炒め	歌敷山中学校
	栄養満点!やみつきなムル	桜が丘中学校



## 節分と大豆のおはなし



節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日を指していましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。



豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入口にまいて、鬼=邪気をはらい、自分の年の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。



ヤイカガシ

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したものをヤイカガシ・ヒラギイワシといいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら(大豆を取った後の枝)を添えることもあります。

