令和8年1月　こんだて表（特別支援学校）

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。

◆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)
こんだて	□パン □ゴールデンシチュー □蒸し(むし)野菜(ブロッコリー) └□ブロッコリー └□フレンチドレッシング	□ごはん □タッカンジョン □平めんスープ	□ごはん □まぐろとひじきのにもの □こまつなとぶた肉のいためもの □ぶどうゼリー	正月献立 □ごはん □おいわいじる □にしんのかんろに □くりきんとん	□ひょうごの小麦パン □はるまき □フォーガー □みかん	□ごはん □ビーフカレー □ツナといんげんのソテー	★郷土料理（兵庫県） ○新料理 □ごはん □○あじのなんばんづけ □★ぼたんじる	□パン □にんじんコロッケ □キャベツとコーンのソテー □チンゲンサイのスープ	□ごはん □つくだに（兵庫のり） □けい肉と野菜のうまに □みずなのじゃこに
おかずの内容（g）	冷凍鶏肉皮付 40 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 冷凍ホールコーン 3 スイートコーンペースト 8 なたね油(いため用) 0.6 牛乳 15ml カレールウ 1 ホワイトソース 25 チキンブイヨン(濃縮) 5 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.03 冷凍ブロッコリー 40 フレンチドレッシング 1袋(8)	冷凍鶏肉皮付 60 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 0.5 みりん 1 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 砂糖 0.8 こいくちしょうゆ 3 酢 1.2 コチジャン 1 平めんビーフン 8 冷凍牛肉ひき肉 10 にんじん 15 たまねぎ 30 たけのこ水煮 10 冷凍ほうれんそう 5 白ごま 1 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.2 ポークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう 0.01	まぐろ油漬 30 ひじき 3 冷凍がんもどき 25 にんじん 10 たまねぎ 25 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3.5 削節 1 冷凍豚肉 15 こいくちしょうゆ 0.5 料理酒 1 冷凍こまつな 30 にんじん 15 白ねぎ 10 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 こしょう 0.01 ぶどうゼリー 1コ(70)	なると(祝) 5 ちらしかまぼこ(梅) 10 冷凍鶏肉皮引 20 料理酒 0.3 冷凍さといも 30 にんじん 10 冷凍ほうれんそう 10 だいこん 20 合わせみそ 6 白みそ 6 削節 2 にしんレトルト 1コ(40) しょうが 1.5 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 料理酒 2 みりん 2 栗甘露煮 6 さつまいも 40 みりん 1 塩 0.01	春巻 1コ(50) なたね油(揚げ用) 1.5 平めんビーフン 12 冷凍鶏肉皮引 25 ほうれんそう 15 キャベツ 25 たまねぎ 20 チキンブイヨン(濃縮) 6 砂糖 0.1 ニョクマム 4 塩 0.4 こしょう 0.01 みかん 1コ(85)	牛肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリンピース 3 なたね油(いため用) 0.6 カレールウ 12 ポークブイヨン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 まぐろ油漬 20 冷凍さやいんげん 25 にんじん 10 たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 0.3 塩 0.2	あじ 1切(50) 料理酒 0.5 しょうが 0.6 片栗粉 5 なたね油(揚げ用) 3 にんじん 6 たまねぎ 15 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 酢 5 一味とうがらし 0.01 冷凍しし肉 15 料理酒 1 さんしょう 0.01 冷凍油揚げ 3 にんじん 20 だいこん 30 ごぼう 10 青ねぎ 3 つきこんにゃく 7 合わせみそ 12 みりん 1 削節 2	にんじんコロッケ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 キャベツ 30 冷凍ホールコーン 5 なたね油(いため用) 0.2 こいくちしょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 チンゲンサイ 30 冷凍豚肉 20 冷凍豆腐 25 にんじん 10 たまねぎ 15 なたね油(いため用) 0.2 ポークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	つくだに(兵庫のり) 1袋(6) 冷凍鶏肉皮付 50 料理酒 1 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍グリンピース 5 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 みずな 20 神戸産しらす干し 5 冷凍油揚げ 5 冷凍ほうれんそう 20 にんじん 5 うすくちしょうゆ 1.5 みりん 1 削節 1

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)
こんだて	□パン □スライスチーズ □にこみハンバーグ □ジュリエンヌスープ	★郷土料理（兵庫県） □★たこめし └□ごはん └□たこめしの具 □わかさぎのからあげ □★かすじる	□パン □だいずの洋風にこみ □蒸し(むし)野菜(カリフラワー) └□カリフラワー └□アイランドドレッシング	□小型パン □ちゃんぽん □チキンハムカツ	□ごはん □高野(こうや)どうふの五目に □ぶた肉入りにらたま	□パン □けい肉のスパイシーに □とんじゃがスープ □ミニゼリー（アップル）	★郷土料理（兵庫県） □ごはん □ホキのからあげ □★黒豆 □★もち麦めん	□ごはん □けい肉のさっぱりに □ぶたじる
おかずの内容（g）	スライスチーズ 1枚(20) チキンハンバーグ 1コ(60) たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 0.8 トマトケチャップ 10 ウスターソース 5 カットベーコン 20 じゃがいも 30 にんじん 15 こまつな 10 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 8 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍ゆでだこ 18 竹輪 5 にんじん 5 ごぼう 5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 わかさぎ 35 米粉 3.5 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1.5 冷凍豚肉 20 冷凍油揚げ 4 にんじん 20 だいこん 30 白ねぎ 10 つきこんにゃく 5 酒かす 9 合わせみそ 6 うすくちしょうゆ 1 削節 2	冷凍牛肉 30 だいず水煮 20 じゃがいも 40 にんじん 20 たまねぎ 20 冷凍グリンピース 5 なたね油(いため用) 0.6 デミグラスソース 10 ポークブイヨン 5 ホールトマト 20 砂糖 0.5 ウスターソース 2 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 ガーリック 0.02 パプリカ 0.03 冷凍カリフラワー 40 アイランドドレッシング 1袋(8)	冷凍中華めん 35 冷凍豚肉 25 冷凍えび 10 料理酒 0.3 にんじん 10 キャベツ 30 たまねぎ 20 青ねぎ 3 冷凍ホールコーン 5 しょうが 0.5 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 3 料理酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.02 ハムカツ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5	凍り豆腐 13 冷凍牛肉 30 にんじん 25 たまねぎ 40 冷凍さやいんげん 5 つきこんにゃく 10 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 豚肉 25 冷凍液卵 25 にら 15 干ししいたけ 0.5 しょうが 0.2 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 0.1 料理酒 1.5 塩 0.2 こしょう 0.01	冷凍鶏肉皮付 40 鶏レバー 13 たまねぎ 20 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.4 ホールトマト 10 砂糖 0.3 こいくちしょうゆ 0.5 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1 料理ワイン 1 塩 0.2 カレー粉 0.2 片栗粉 0.8 冷凍豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 15 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.01 アップルゼリー(ミニ) 1コ(21)	ホキ 1切(50) 塩 0.4 こしょう 0.01 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3 黒豆煮豆 15 もちむぎめん 10 冷凍鶏肉皮引 25 料理酒 0.5 冷凍油揚げ 5 にんじん 10 はくさい 35 だいこん 15 青ねぎ 3 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 3 塩 0.4 削節 2	冷凍鶏肉皮付 60 たまねぎ 30 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 酢 3 料理酒 1.5 片栗粉 0.5 冷凍豚肉 20 じゃがいも 40 にんじん 20 ごぼう 15 合わせみそ 12 削節 2

小学生中学年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。

エネルギー	627kcal
たんぱく質エネルギー比	16.6%
脂肪エネルギー比	31.1%
カルシウム	324 mg
マグネシウム	80 mg
鉄	3.1 mg
ビタミンA	375 μgRAE
ビタミンB1	0.36 mg
ビタミンB2	0.51 mg
ビタミンC	27 mg
食物繊維	5.7 g
食塩相当量	2.3 g

1月目標　いろいろな地域のこんだてを知ろう

神戸市教育委員会
(一財)神戸市学校給食会

―　なまえ：

学校給食・食育だより

1月号 No.536

食でつなごう！笑顔と健康

食育 KOBE

今月の目標 ： いろいろな地域のこんだてを知ろう

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」**（特別支援学校は「おいわいじる・にしんのかんろに・くりきんとん」に変更）、兵庫県の郷土料理として**「たこめし」「黒豆」「かすじる」「ぼたんじる」「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（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**（ごまめ）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。

1月24日～30日は、全国学校給食週間！

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
私立忠愛小学校で提供されたとされる最初の給食。	支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	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。

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

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！

令和8年２月　こんだて表（特別支援学校）

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。

◆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)
こんだて	□パン □豆乳(とうにゅう)チャウダー □牛肉のレモンソテー □ミニゼリー(ピーチ)	□ごはん □けい肉のみそがらめ □カインザウ	□パン □かぼちゃコロッケ □冬野菜のスープ	★節分料理 □ごはん □★いわしのかんろに □ぶた肉のはりはりじる □豆乳(とうにゅう)プリン	□ごはん □肉と野菜のうまに □いろどりひじき	□セルフドッグ └□背割(せわり)パン └□ロングバーグ └□野菜 └□トマトケチャップ □ポテトスープ	□ごはん □ロースカツ └□ロースカツ └□ケチャップソース □こまつなのちゅうかいため □みそしる	□発芽玄米(はつがげんまい)入りごはん □やまとに □つくねのうまに	□ツナごはん └□ごはん └□ツナごはんの具 □あげのふくめに □さわにわん	□パン □あじカツ □キャベツとウインナーのソテー □ビーフンスープ
おかずの内容（g）	豆乳 30ml 冷凍えび 10 料理ワイン 0.25 カットベーコン 10 じゃがいも 35 にんじん 15 たまねぎ 30 冷凍グリンピース 5 なたね油(いため用) 0.6 米粉のホワイトルウ 6 ポークブイヨン 8 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.01 冷凍牛肉 30 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.4 ホールトマト 30 レモン果汁 2 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 ピーチゼリー(ミニ) 1コ(21)	冷凍鶏肉皮付 40 鶏レバー 20 しょうが 0.6 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 白ごま 2 赤みそ 4 砂糖 1 みりん 2 冷凍豚肉ひき肉 30 チンゲンサイ 25 にんじん 10 たまねぎ 25 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 8 ニョクマム 3.5 砂糖 0.2 塩 0.4 こしょう 0.02	かぼちゃコロッケ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 冷凍豚肉 30 だいこん 20 はくさい 25 にんじん 15 ほうれんそう 10 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 8 うすくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.03	いわしレトルト 1コ(40) しょうが 1.5 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5 料理酒 3 冷凍豚肉 20 冷凍豆腐 25 冷凍油揚げ 3 みずな 20 にんじん 15 だいこん 25 しょうが 0.3 うすくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.1 削節 2 豆乳プリン 1コ(40)	冷凍豚肉 30 じゃがいも 60 にんじん 15 たまねぎ 40 冷凍さやいんげん 5 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.3 削節 1 ひじき 3 まぐろ油漬 15 にんじん 7 たまねぎ 10 冷凍むきえだまめ 7 冷凍ホールコーン 8 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 削節 0.5	ホットドッグハンバーグ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 1.5 にんじん 5 キャベツ 30 たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.1 カレー粉 0.2 トマトケチャップスティック 1本(8) じゃがいも 60 カットベーコン 12 にんじん 10 たまねぎ 20 なたね油(いため用) 0.4 牛乳 20ml ホワイトソース 24 ポークブイヨン 8 料理ワイン 2 塩 0.6 こしょう 0.02	豚ロースカツ 1コ(50) なたね油(揚げ用) 5 ケチャップソース 1袋(10) 冷凍こまつな 25 にんじん 10 白ごま 0.5 なたね油(いため用) 0.2 ごま油 0.1 砂糖 0.1 こいくちしょうゆ 1 酢 0.5 冷凍豆腐 35 冷凍油揚げ 3 にんじん 10 たまねぎ 25 わかめ 0.7 合わせみそ 12 削節 2	冷凍牛肉 30 だいず水煮 26 じゃがいも 50 にんじん 15 たけのこ水煮 10 つきこんにゃく 10 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3.5 こいくちしょうゆ 4.5 料理酒 1 削節 1 根菜入りつくね 50 白ねぎ 12 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 1 削節 0.5 片栗粉 0.5	まぐろ野菜スープ煮 15 竹輪 5 冷凍ホールコーン 3 冷凍むきえだまめ 3 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 0.2 料理酒 0.5 塩 0.1 冷凍生揚げ 45 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 削節 1 冷凍豚肉糸切 30 こまつな 10 じゃがいも 15 にんじん 15 ごぼう 15 冷凍えのきたけ 6 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 みりん 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	あじカツ 1コ(40) なたね油(揚げ用) 4 キャベツ 35 チキンウィンナー 15 なたね油(いため用) 0.3 塩 0.2 こしょう 0.01 ビーフン 8 冷凍豚肉糸切 20 にんじん 15 冷凍ほうれんそう 5 はくさい 30 干ししいたけ 0.3 ポークブイヨン 10 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.5 こしょう 0.02

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)
こんだて	□ごはん □神戸市産味つけのり □他人とじ □切干しだいこんのいためもの	□小型パン □ミルメーク(ココア) □みそラーメン □ますのからあげ	□米粉(こめこ)入りパン □ポトフ □蒸(むし)し野菜(ブロッコリー) └□ブロッコリー └□ノンエッグドレッシング	□ごはん □八宝菜(はっぽうさい) □けい肉のピリからに	□ごはん □和風ハンバーグ □五色に □アップルゼリー	□パン □神戸いちじくジャム □クリームシチュー □たらのあげに	□ごはん(小) □カレーうどん □にんじんのツナいため	応援献立 □ごはん □ハッシュドビーフ □ささみカツ □野菜ソテー
おかずの内容（g）	神戸産味付けのり 1袋(1.5) 牛肉 20 凍り豆腐 8 冷凍液卵 30 にんじん 15 たまねぎ 35 冷凍グリンピース 5 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.5 削節 1 切干しだいこん 6 冷凍豚肉 10 にんじん 7 青ねぎ 3 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 2 こいくちしょうゆ 1 みりん 1 オイスターソース 0.6	ミルメーク(ココア) 1袋(8) 冷凍中華めん 35 冷凍豚肉 30 にんじん 15 キャベツ 35 青ねぎ 5 冷凍ホールコーン 5 なたね油(いため用) 0.4 ポークブイヨン 8 合わせみそ 9 うすくちしょうゆ 1 塩 0.2 こしょう 0.03 ます 1切(50) 塩 0.4 こしょう 0.01 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3	冷凍牛肉角切 35 じゃがいも 40 にんじん 25 たまねぎ 30 だいこん 20 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 15 料理ワイン 2 塩 0.8 こしょう 0.02 カレー粉 0.3 冷凍ブロッコリー 40 ノンエッグドレッシング 1袋(8)	冷凍豚肉 35 冷凍えび 15 料理酒 0.4 にんじん 15 はくさい 60 たまねぎ 30 青ねぎ 8 干ししいたけ 0.5 なたね油(いため用) 0.6 こいくちしょうゆ 2 料理酒 1 塩 0.3 片栗粉 1 冷凍鶏肉皮付 60 たまねぎ 20 しょうが 0.4 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3 トウバンジャン 0.07 料理酒 2 片栗粉 0.4	豆腐入りチキンハンバーグ 1コ(60) チキンブイヨン(ストレート) 10 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 みりん 1.5 片栗粉 0.5 豚肉 25 ひじき 3 にんじん 20 ごぼう 35 冷凍さやいんげん 5 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 2.5 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 削節 1 アップルゼリー 1コ(60)	神戸いちじくジャム 1コ(10) 冷凍鶏肉皮付 30 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 キャベツ 20 なたね油(いため用) 0.6 牛乳 10ml ホワイトソース 30 チキンブイヨン(濃縮) 3 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 冷凍たら角切 40 しょうが 0.4 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片栗粉 2 米粉 0.7 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 料理酒 0.5 みりん 0.5	冷凍うどん 45 冷凍豚肉 30 にんじん 10 たまねぎ 30 白ねぎ 5 カレールウ 7 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 4 料理酒 2 削節 2 にんじん 40 まぐろ油漬 20 なたね油(いため用) 0.4 こいくちしょうゆ 0.3 塩 0.2 こしょう 0.01	冷凍牛肉 40 にんじん 20 たまねぎ 50 冷凍グリンピース 5 マッシュルーム水煮 10 なたね油(いため用) 0.6 ポークブイヨン 5 ホールトマト 30 トマトケチャップ 4 ウスターソース 5 料理ワイン 2 塩 0.5 こしょう 0.02 ガーリック 0.04 米粉 2 ポテトとお米のささみカツ 1コ(30) なたね油(揚げ用) 3 キャベツ 30 にんじん 5 たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01

小学生中学年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。

エネルギー	620kcal
たんぱく質エネルギー比	16.7%
脂肪エネルギー比	31.7%
カルシウム	327 mg
マグネシウム	87 mg
鉄	2.7 mg
ビタミンA	424 μgRAE
ビタミンB1	0.43 mg
ビタミンB2	0.56 mg
ビタミンC	21 mg
食物繊維	5.2 g
食塩相当量	2.2 g

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、鬼を追い出すために「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。

２月目標　楽しい給食の時間を工夫しよう

神戸市教育委員会
(一財)神戸市学校給食会

―　なまえ：

学校給食・食育だより

２月号 No.537

食でつなごう！笑顔と健康

食育 しょくいく KOBE Food and Nutrition Education

今月の目標 ： 楽しい給食の時間を工夫しよう

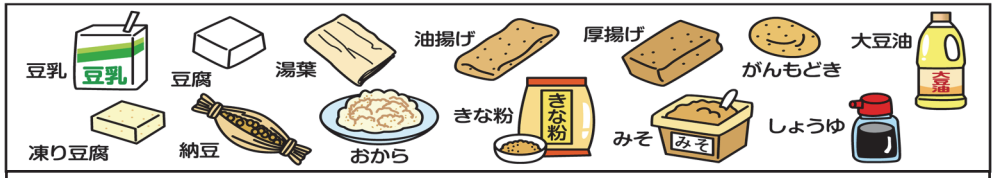
寒さが厳しいこの時期には、温かい料理がうれしいですね。２月の給食には、だいこん・みずな・はくさい・こまつな・ほうれんそうなど、季節の野菜を使った温かい汁物を多くとり入れています。また、節分献立として**「いわしのかば焼・節分豆」**が登場します。（特別支援学校は「いわしのかんろに」に変更）

なぜ、節分に豆をまくの？

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）」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。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。

大豆からできるもの



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

★食材の産地情報等を掲載

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！

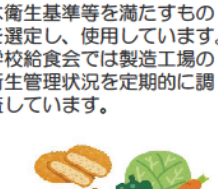
安全・安心な給食ができるまで

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

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。

学校・共同調理場等



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）

くわしくは
神戸市学校給食会