

3 2026年 神戸市中学校給食 3月給食カレンダー

親子給食



牛乳は毎回ついています

<p>2月 卒業・進級を祝う年に1度の手作りフライドチキン</p> <p>みかんゼリー</p> <p>フライドチキン ツナキャベツ</p> <p>パン 白いんげん豆のポタージュ</p>	<p>3火 彩り豊かなひなまつり献立</p> <p>ひなあられ</p> <p>ちらしずしの具 れんこんのたつた揚げ</p> <p>すしごはん 赤だし</p> <p>きざみのり</p>	<p>4水 フランス語で細いせん切りを意味するジュリエヌ</p> <p>おたのしみチーズ</p> <p>煮込みハンバーグ</p> <p>パン ジュリエヌスープ</p>	<p>5木 鶏肉のうま味が溶け込んだ韓国料理のタッコムタン</p> <p>いんげんのピリ辛炒め</p> <p>ごはん タッコムタン</p>	<p>6金 神戸市産キャベツをたっぷり使ったミンチカツ</p> <p>ミニゼリー(レモン)</p> <p>キャベツ入りミンチカツ</p> <p>ごはん ベーコンと卵のスープ</p>
<p>9月 揚げたじゃがいもがポイント牛肉のウエスタン風</p> <p>カリフラワーの甘酢づけ</p> <p>パン 牛肉のウエスタン風</p> <p>りんごジャム</p>	<p>10火 甘辛く煮込んだレバーでおいしく鉄分補給</p> <p>焼鳥風煮</p> <p>キャベツとコーンのソテー</p> <p>ごはん みそ汁</p>	<p>11水 ビタミンCたっぷりブロッコリー免疫力を高めよう</p> <p>蒸し野菜(ブロッコリー) チキンハムカツ</p> <p>(柑橘ドレッシング)</p> <p>ごはん ビーフカレー</p>	<p>12木 目の疲労回復に効果があるブルーベリー</p> <p>ブルーベリーゼリー</p> <p>煮びたし</p> <p>ごはん 京風うま煮</p> <p>ふりかけ(ゆかり)</p>	<p>13金 神戸牛を使った牛丼どんご飯にのせて牛丼に</p> <p>神戸牛丼どんご</p> <p>わかさぎのから揚げ</p> <p>ごはん 旬菜スープ</p>
<p>16月</p> <p>卒業式</p>	<p>17火 小豆を使った赤飯は日本伝統料理</p> <p>あかうおのから揚げ</p> <p>キャベツの鶏そぼろ煮</p> <p>赤飯 沢煮椀</p> <p>ごま塩</p>	<p>18水 豚肉と野菜をじっくり煮込んだポークシチュー</p> <p>小えびのから揚げ</p> <p>フルーツカクテル</p> <p>ごはん ポークシチュー</p>	<p>19木 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</p> <p>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>20金</p> <p>春分の日</p>
<p>23月 1年間のしめくりは人気メニューのマーボー豆腐</p> <p>春巻き</p> <p>白菜の煮びたし</p> <p>ごはん マーボー豆腐</p>	<p>24火</p> <p>終業式</p>			

※献立は、事情により一部変更する場合があります。



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。今年度の給食も残りわずかです。
3月の給食には、「ひなまつり献立」や「卒業・進級お祝い献立」、新料理の「タッコムタン」(韓国の鶏の煮込みスープ)、「神戸ビーフ」を使った「牛どんだん」が登場します。



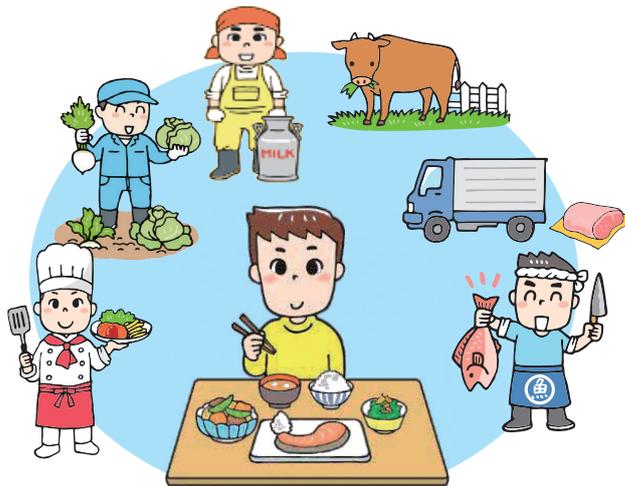
「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

「いただきます」の「いただく(頂く)」は、頭にのせるという意味があり、人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。「ごちそうさま」の「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事ができあがるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちがこめられています。

いただきます!



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事ができあがるまでに、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人、料理を作る人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。



食生活チェック!!

食生活を振り返ろう!

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。

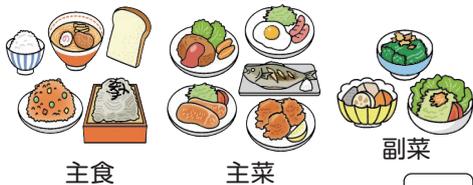
CHECK 1

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。



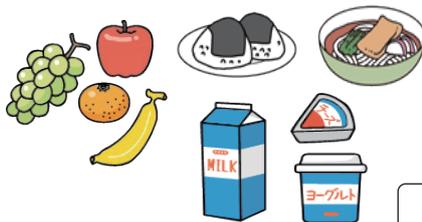
CHECK 4

健康な体づくりを考えて、偏食をしないで食べている。



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

食べる時の姿勢や、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

親子給食



牛乳は毎回ついてきます

<p>2月 えびと豆乳を使った豊かな風味の豆乳チャウダー</p> <p>🍷 ミニゼリー(ピーチ)</p> <p>牛肉のレモンソテー</p> <p>パン 豆乳チャウダー</p>	<p>3火 ベトナムの調味料ニョクマムを使ったスープ カインザウ</p> <p>鶏肉のみそがらめ</p> <p>ごはん カインザウ</p>	<p>4水 大根・白菜・ほうれん草を使った具だくさんスープ</p> <p>かぼちゃコロック カリフラワーとハムのソテー</p> <p>ごはん 冬野菜のスープ</p>	<p>5木 節分料理を食べて元気にすごそう!</p> <p>🍱 節分豆</p> <p>いわしのかば焼(3コ) 小松菜とたくあんの炒め物</p> <p>ごはん 豚肉のはりはり汁</p>	<p>6金 緑色や黄色の食材を使った色あざやかなひじき料理</p> <p>彩りひじき しゅうまいのから揚げ(えび2コ)</p> <p>ごはん 肉と野菜のうま煮</p>
<p>9月 ウイナーと野菜をはさんで作るセルフドッグ</p> <p>セルフドッグの具(チキンスティック2コ) (トマトケチャップ)</p> <p>背割パン ポテトスープ</p>	<p>10火 実だくさんのみそ汁はバランスのよい和食の代表料理</p> <p>豚ロースカツ(ケチャップソース) 小松菜の中華炒め</p> <p>ごはん みそ汁</p>	<p>11水</p> <p>建国記念の日</p>	<p>12木 神戸市産大豆を使った甘辛味の大和煮</p> <p>つくねのうま煮</p> <p>発芽玄米入りごはん 大和煮</p>	<p>13金 さげごはんの具をごはんに混ぜてさげごはんに</p> <p>🍷 ミニゼリー(アセロラ)</p> <p>さげごはんの具 揚げのふくめ煮</p> <p>ごはん 沢煮椀</p>
<p>16月 アジは脳の働きを活性化させるDHAたっぷり</p> <p>あじフライ(タルタルソース) キャベツとウイナーのソテー</p> <p>ごはん ビーフンスープ</p>	<p>17火 神戸の海で育ったのりを使った味付けのり</p> <p>🍷 豆乳プリン</p> <p>切干し大根の炒め物</p> <p>ごはん 他人とじ</p> <p>📍 神戸市産味付けのり</p>	<p>18水 魚介のうま味がスープにとけこんだみそラーメン</p> <p>ますのから揚げ</p> <p>ごはん(小) みそラーメン</p> <p>🍴 ふりかけ(ひじき)</p>	<p>19木 モチモチ食感が特徴の米粉入りパン</p> <p>蒸し野菜(ブロッコリー) フライ(ノンエッグドレッシング) ビーンズ</p> <p>米粉入りパン ポトフ</p>	<p>20金 たっぴりの野菜を使った栄養満点の八宝菜</p> <p>鶏肉のピリ辛煮</p> <p>ごはん 八宝菜</p>
<p>23月</p> <p>天皇誕生日</p>	<p>24火 豆腐入りでふっくらやわらかハンバーグ</p> <p>🍷 アップルゼリー</p> <p>和風ハンバーグ</p> <p>ごはん 五色煮</p>	<p>25水 神戸で育ったいちじくを使ったジャム</p> <p>豚肉とブロッコリーのカレー炒め 小魚の米粉揚げ</p> <p>パン クリームシチュー</p> <p>📱 神戸いちじくジャム</p>	<p>26木 和風だしが効いた人気料理カレーうどん</p> <p>にんじんのツナ炒め</p> <p>ごはん(小) カレーうどん</p>	<p>27金 ヴィッセル神戸 応援メニュー</p> <p>野菜ソテー ささみカツ</p> <p>ごはん ハッシュドビーフ</p> <p>VISSEL</p>

※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られ、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)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
	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
👑 優秀賞	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

節分料理 2/5(木) 『いわしのかば焼・節分豆』

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り口にまいて、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。



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!



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!

残さずしっかり食べて勉強もスポーツも頑張ろう!

神戸市学校給食会

