令和8年2月　こんだて表　（2・6地区）

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	節分献立 □ごはん □いわしのかば焼 □ぶた肉のはりはりじる □節分豆	□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 □チキンスティック □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	□さけごはん □ごはん □さけごはんの具 □あげのふくめに □さわにわん	□パン □あじフライ □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 2切(40) しょうが 0.5 料理酒 1 片栗粉 3 米粉 1 なたね油(揚げ用) 2.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3.5 みりん 1.5 冷凍豚肉 20 木綿豆腐 25 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 節分まめ 1袋(5)	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	チキンスティック 2本(40) 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 神戸市産だいず 13 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	冷凍鮭フレーク 15 竹輪 5 冷凍ホールコーン 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 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	あじフライ 1枚(40) なたね油(揚げ用) 4 キャベツ 35 チキンウインナー 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(はっ)宝(ぽう)菜(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 □小魚の米粉(こめこ)あげ	□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 20 冷凍いか 10 料理酒 0.25 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 25 冷凍えび 15 冷凍いか 10 料理酒 0.75 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袋(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 煮干し 9 米粉 3 なたね油(揚げ用) 1.5	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 ポテトと米粉のささみカツ 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

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。

項目	量
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 ㎎
マグネシウム	87 ㎎
鉄	2.7 ㎎
ビタミンA	424 μgRAE
ビタミンB_1	0.43 ㎎
ビタミンB_2	0.56 ㎎
ビタミンC	21 ㎎
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

ー　　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？

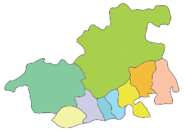
２月３日は節分です

　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！

２月 ヴィッセル神戸応援メニューが登場！

これからも神戸の街とトモニ！

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！

みんな見てね！

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

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