

# 2025年 神戸市中学校給食 12月給食カレンダー



ご飯と牛乳が毎回ついてます  
お箸やスプーンを持ってきましたよ



スプーンがあると  
食べやすい日



温かいカレー等が  
ついている日



デザートが  
ついている日

1月 ビタミンCたっぷりのみかんを  
使った給食定番のデザート

## マスの塩焼き

- キャベツとコーンのソテー
- ピリ辛肉じゃが
- ミートボールのケチャップ風味
- みかんゼリー



2月 給食で人気の韓国料理の  
組み合わせ

## プルコギ

- チャプチェ
- もやしのナムル

●わかめスープ  
【灘区】

3月 にんにくとトウバンジャンが  
特徴のピリ辛炒め

## 平つくねの エビあんかけ

- 大根のピリ辛炒め
- ほうれん草の煮びたし

●わかめスープ  
【兵庫区】

4月 みそだれでご飯が進む  
豚肉のかわり揚げ

## 豚肉のかわり揚げ

- 小松菜のガーリック炒め
- 牛肉とごぼうのきんぴら

●わかめスープ  
【東灘区・北区】

5月 トンカツに温かいカレーを  
かけてカツカレーに

## ベジタブルカレー

- トンカツ
- 他人とじ
- ブロッコリーのごま酢あえ



8月 ごぼうの食物繊維で  
腸内環境を整えて

## 鉄火煮

- 揚げポークしゅうまい
- きゅうりの中華づけ

9月 白みそで仕上げる優しい  
味のアイデアメニュー

## 鶏肉のみそ煮

- マグロの揚げ煮
- 小松菜とたくあんの炒め物

中学生の  
アイデアメニュー 優秀賞

10月 ビタミン豊富で甘味たっぷり  
冬野菜の白菜

## ハッシュドビーフ

- かぼちゃのコロッケ
- きゅうりと大根のおかかあえ
- 白菜のさっぱり煮



11月 白身魚のホキを  
シンプルながら揚げに

## ホキのから揚げ

- カリフラワーのカレーマリネ
- チンジャオロウスウ
- 肉豆腐
- グレープゼリー



12月 牛肉に含まれるヘム鉄で  
持久力アップ

## 牛肉のポン酢炒め

- じゃがいものうま煮
- ひじきと油揚げの煮物

15月 甘辛く煮込んだレバーで  
おいしく鉄分補給

## 牛肉と大豆の 洋風煮込み

- 焼鳥風煮
- くきわかめの煮物
- ゆかりふりかけ



16月 アジは脳の働きを  
活性化させるDHAの宝庫

## アジのつけ焼き

- ほうれん草のソテー
- さつまいもと豚肉のしょうが煮
- ひじき入り揚げぎょうざ

●すまし汁  
【灘区】

17月 ビタミンB<sub>12</sub>豊富な豚肉を  
ケチャップ味で

## ポークチャップ

- ツナポテト
- 切干し大根の炒め煮

●すまし汁  
【兵庫区】

18月 白ねぎ入りのたれをかけた  
中国料理のユーリンチー

## ユーリンチー

- いんげんのおかかあえ
- チンゲン菜と豚肉のソテー
- 白菜の煮びたし

●すまし汁  
【東灘区・北区】

19月 アセロラのビタミンCは  
美肌効果

## サワラの たつた揚げ

- キャベツとウインナーのソテー
- パプリカのマリネ
- 里いものみそ煮
- アセロラミニゼリー



22月 冬至にはかぼちゃ料理を  
食べて健康で幸運に

## すき焼き

- かぼちゃと鶏だんごのうま煮
- タラのから揚げ
- ごまひじきふりかけ



23月 体を作るたんぱく質豊富な  
鶏肉のから揚げ

## 鶏肉のから揚げ

- キャベツのゆかりあえ
- ポテトサラダ  
(ノンエッグドレッシング)
- カレー肉そぼろ

24月 最後のデザートは兵庫県産ゆずを  
使ったゆずゼリー

## 和風ハンバーグ

- ブロッコリーのスープ煮
- 牛肉とマカロニのトマト煮
- チンゲン菜とツナの炒め物
- ゆずゼリー



### 今月のPICK UPメニュー

冬至 12/22(月)

### 『かぼちゃと 鶏だんごのうま煮』

今年の冬至は12/22(月)です。  
冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没ま  
で)の時間が短く、夜が長い日です。昔から冬至  
に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるとい  
う言い伝えがあります。かぼちゃは別名で「なん  
きん」とも言います。



### 旬の野菜「白菜」を使用

12/10(水) 『白菜のさっぱり煮』

12/18(木) 『白菜の煮びたし』

12/22(月) 『すき焼き』

白菜の旬は秋から冬にかけてです。  
寒くなると、白菜は自身が凍らないよう  
に糖分を蓄えるようになるため、甘  
みが増して一層おいしくなります。また、ビタミンCが  
豊富なため、肌荒れや風邪予防に効果があると言わ  
れています。



### ありがとう ランチボックス

ランチボックス給食が最後の月になりまし  
た。今月は、ランチボックスで人気のあった  
メニューをたくさん詰め込みま  
した。

令和8年1月からは、みんなで  
食べる温かい給食が始まります。  
これからもしっかり食べて、  
丈夫な体を作りましょう。



12月の  
予約しめきり

| 予約方法      | お支払いのしめきり |       | 予約しめきり      |
|-----------|-----------|-------|-------------|
|           | クレジットカード  | 払込用紙  |             |
| 自動予約      | 11/4AM    | 11/3  | 11/4に自動予約   |
| インターネット予約 | 11/20     | 11/19 | 11/20までに手続き |

・給食の予約は、給食を食べる月の前月に1ヶ月単位で予約します。  
・給食の実施日は学校、学年によって異なります。

お問い合わせ先

神戸市中学校給食コールセンター TEL 052-732-8948

(株式会社フューチャーイン)

受付時間／平日9:00～17:30 土日祝・年末年始を除く

詳しいアレルギー情報などについては神戸市のホームページをご覧ください。

神戸市中学校給食 神戸市教育委員会事務局健康教育課

## 鶏肉のみそ煮

白みそで仕上げる、野菜たっぷりで優しい味のみそ煮

### 材 料 (4人分)

|         |      |        |        |
|---------|------|--------|--------|
| 鶏もも肉    | 240g | たけのこ水煮 | 80g    |
| おろししょうが | 0.8g | さやいんげん | 28g    |
| 高野豆腐    | 20g  | こんにゃく  | 80g    |
| じゃがいも   | 80g  | なたね油   | 小さじ2/3 |
| にんじん    | 80g  | だし     | 200ml  |
| たまねぎ    | 80g  | 砂糖     | 小さじ4   |
|         |      | 濃口醤油   | 大さじ1   |
|         |      | 白みそ    | 32g    |



## 中学校給食 アイデアメニュー

2024年度  
入賞  
第8弾

### 作り方

- 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- 高野豆腐は水で戻して一口大に切る。こんにゃくは約1.5センチ角に切り、塩ゆでする。さやいんげんは約3センチの長さに切り、塩ゆでする。
- じゃがいもは約2センチの角切り、にんじんは厚さ約1センチのいちょう切り、たまねぎは約1センチ×5センチのくし形に切る。たけのこは短冊切りにする。
- 油を熱し、おろししょうが、鶏肉を炒め、じゃがいも・にんじん・たまねぎ・こんにゃくを入れて炒める。
- だし・砂糖・しょうゆ・たけのこ・高野豆腐を入れて煮る。
- 白みそで味をととのえ、さやいんげんを入れて煮る。

Recipe

SYOKUIKU TIMES 12月

## 風邪に負けない丈夫な体をつくろう!

風邪は、いろいろな病気の中でも私たちが一番かかりやすい病気です。また、昔から“風邪は万病のもと”といわれるように、軽く考えず十分に気をつけなければいけません。十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事、適度な運動で、風邪に負けない体をつくりましょう。

### 風邪予防に役立つ栄養素

風邪のひき始めにも

たんぱく質

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める

肉類、魚介類、牛乳・乳製品、卵、大豆・大豆製品



ビタミンA

のどや鼻など粘膜を保護する

にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー



ビタミンC

免疫力を高める

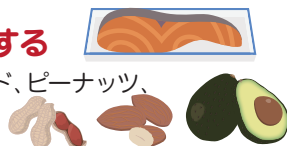
ブロッコリー、じゃがいも、みかん、キウイなど



ビタミンE

血行を良くする

サケ、アーモンド、ピーナッツ、アボカドなど



### もし風邪をひいてしまったら

#### 熱があるとき



熱によって失われた水分とミネラルを補給し、エネルギーをしっかりととりましょう。

雑炊、うどん

スープ、果物 など



#### のどの痛み・せきがひどいとき



こまめな水分補給でのどを乾燥させないようにしましょう。すっぱい、辛いといった、のどへの刺激が強いものは避け、のどごしのよいものを選びましょう。

茶碗蒸し

スープ、ゼリー など



#### 鼻水・鼻づまりがあるとき



体を温める温かい食べ物や飲み物は、鼻の通りをよくします。しょうがやねぎの香りにも同様の効果があります。

おかゆ、鍋料理

スープ、みそ汁 など

