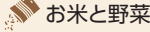
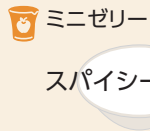
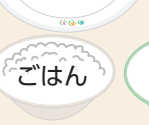
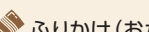
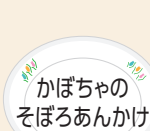
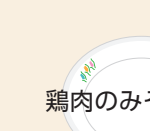
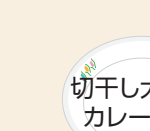
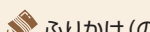
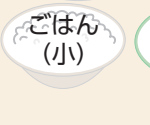
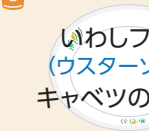
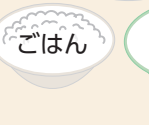
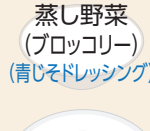
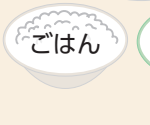
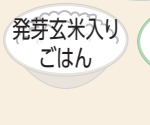
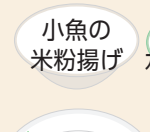
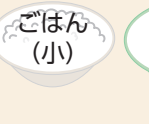




2025年 神戸市中学校給食 12月給食カレンダー

1月	パターのコクと香りが特徴の クリームスープ	2火	キャベツには胃を 保護するビタミンU	3水	しょうがたっぷり 体が温まる春雨スープ	4木	牛肉に含まれるヘム鉄で 持久力アップ	5金	せん切りにした豚肉と 野菜がたっぷり沢煮椀
さつまいもと 大豆のかりんとう		ツナキャベツ あらびき ソーセージ		ミートボールの チリソース(5コ)		カリフラワーの 米粉揚げ		ますの から揚げ 大豆ごはん の具	
 パン 野菜の クリーム スープ		 ごはん ポークカレー		 ごはん 春雨スープ  お米と野菜ふりかけ		 ごはん すき焼き		 ごはん 沢煮椀	
8月	ヨーグルトにつけ込んだ鶏肉を 香ばしく揚げたスパイシーチキン	9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	10水	冬至にちなんだかぼちゃ料理を 食べて健康で幸運に	11木	みそだれをからめたレバーで おいしく鉄分補給	12金	うま味と栄養が凝縮した 切干し大根をカレー味で
 ミニゼリー(洋なし) スパイシーチキン		 にんじんの ツナ炒め コロッケ  ごはん みそ汁  ふりかけ(おかか)		 かぼちゃの そばろあんかけ しゅうまいの から揚げ(えび) (2コ)  ごはん 高野の 五目煮		 鶏肉のみそがらめ  ごはん 豚肉と野菜の スープ		 切干し大根の カレー炒め  ごはん 鶏肉と野菜の うま煮  ふりかけ(のり)	
15月	野菜の甘味が麺にからんだ 人気の焼そば	16火	いわしは脳の働きを 活性化させるDHAの宝庫	17水	今が旬、とれたて野菜の ブロッコリー	18木	みかんのビタミンCで 風邪予防	19金	だしがしっかりしみ込んだ 麴の味わいと食感を楽しんで
 わかさぎの カレー揚げ たまねぎの レモンソテー  ごはん(小) 焼そば		 アップルゼリー いわしフライ (ウスターソース) キャベツのソテー  ごはん みそ汁		 蒸し野菜 (ブロッコリー) ささみカツ (青じそドレッシング)  パン ハッシュド ベジタブル		 みかん 和風ハンバーグ  ごはん 五色煮		 豚肉とふの卵とじ  発芽玄米入り ごはん 大根の みそ煮	
22月	小魚のカルシウムで 骨を丈夫に	23火	かぼちゃが入ったほうとうは 山梨県の郷土料理	24水	チンゲン菜で免疫力を アップして風邪予防	12/17水 『ハッシュドベジタブル』の 使用について 神戸市の学校給食では、気象 警報などで給食を提供できない 場合に備えて、レトルト食品を備 蓄しています。 ローリングストックの一環とし て、年に一度給食で提供しています。ご家庭でも、もしも の時に備えて時々見直してみましょう。 			
 小魚の 米粉揚げ ほうれん草の ガーリック炒め		 あじの たつた揚げ キャベツと 豚肉の甘辛炒め		 鶏肉の トマト煮 ブロッコリーと いかの炒め物					
 パン クリーム シチュー いちごジャム		 ごはん(小) ほうとう		 ごはん チンゲン菜と コーンのスープ					

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

今年も残すところあとひと月です。年末年始は日本の伝統行事や行事食に触れるよい機会が多くあります。給食にも行事食を取り入れ、食文化を学べるようにしています。12月の給食には、かぼちゃを使った冬至料理の「かぼちゃのそばろあんかけ」「ほうとう」、冬野菜のみずなを使った「沢煮椀」や、だいこんを使った「野菜のクリームスープ」など体が温まる汁物が登場します。

年末年始は、行事食に触れる機会に！

冬至 (今年は12月22日)



1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べ、邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



かぼちゃと小豆のいとこ煮

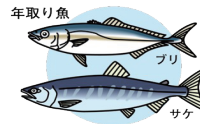
大晦日 (12月31日)



1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、「年越しそば」や「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



年越しそば



年取り魚

ブリ

サケ

人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べ、邪気をはらい、無病息災を願います。



七草がゆ

春の七草

◆セリ ◆ナズナ
◆ゴギョウ ◆ハコベラ
◆ホトケノザ
◆スズナ ◆スズシロ

正月 (1月1日～)



おせち料理



一つ一つの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



おせち料理

お雑煮

地域の食材を使ったもち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



関西風雑煮



関東風雑煮

小正月 (1月15日)

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんと焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



あずきがゆ

冬休みの食生活～

10のポイント



し っかり手を洗ってから食事をしよう



い ち日3食、規則正しく食べよう



た べすぎに気をつけよう



の み物は甘くないものを選ぼう



や さいをたっぷり食べよう



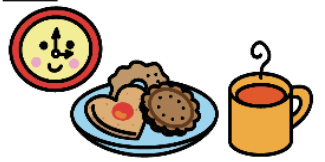
す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう



み んなで食卓を囲む機会をつくろう



を (お)やつは時間と量を決めてみよう



以上のことを心がけて、楽しい冬休みを過ごしましょう！

神戸市での環境にやさしい農業の取組み

神戸市では、持続可能な農業の振興を進めており、地域内での資源を利用し、環境への負荷を減らした栽培による環境にやさしい農業を推進しています。

有機農業とは

化学肥料・農薬を使わず、可能な限り環境に配慮しており、土壌環境や生物の多様性など農業生態系を守ることにつながります。12月の給食には、有機農業で生産されたにんじんを使った料理が登場する予定です。



給食には、有機農産物を含む、環境にやさしい、新鮮な「BE KOBE 農産物」を使っています。

このマークが目印

BE KOBE

