

1 2026年

神戸市中学校給食

1地区

1月給食カレンダー



牛乳は毎回ついています

7 水	トマトソースをからめた 焼きハンバーグ	8 木	新年の健康と豊作を願う雑煮 今年はすまし仕立て	9 金	和食の定番「筑前煮」は 福岡県の郷土料理
	みかんゼリー 小松菜と たくあんの おかか炒め		さつまいもと 栗の甘煮 アカウオの から揚げ		きゅうりの 中華づけ 豚肉と キャベツの 甘辛炒め

12
月13 火 牛肉とごろごろ野菜を
よく煮込んだ特製カレー14 水 兵庫県産バジルの
さわやかな香りを楽しんで15 木 旬をおいしくいただこう
柔らかくて甘い冬の白菜16 金 タッカンジョンとトック
今日は人気の韓国料理ほうれん草と
コーンの
ソテー
チキン
ハムカツごはん
ビーフカレーホキの
バジル
ポテト
バジル
ソース
(ケチャップソース)パン
スープ煮抹茶プリン
白菜の
煮びたし
アジの
つけ焼きごはん
豚肉と
厚揚げの
みそ炒め大根と
小松菜の
ナムル
タッカン
ジョンごはん
トック19
月 とうもろこしと豆乳を使った
優しい甘さのポタージュ20 火 ベーコンとカリフラワーを
オーブンで焼いてうま味アップ21 水 はちみつとしょうがでひと工夫
甘辛味に焼いた鶏肉22 木 じゃがいもにしっかり味が
しみこんだホクホク肉じゃが23 金 水菜と大根を使った
冬限定の沢煮椀きゅうりと
大根の
ツナあえ切干し大根の
カレー炒め
ベーコンと
野菜のグリル鶏肉のはちみつ
五色きんぴら
しょうが焼き
(2コ)ひじきと
油揚げの
煮物
マスの
塩焼きさつまいも
コロッケ
鶏肉の
照り煮パン
豆乳コーン
ポタージュごはん
鶏肉のうま煮ごはん
みそ汁ごはん
肉じゃがごはん
沢煮椀

いちごジャム

ごまわかめふりかけ

26
月 ふんわり、もっちり食感
兵庫県の小麦を味わおう27 火 ごまは栄養満点
小さな粒に大きなパワー28 水 酒かすを使った「かす汁」
兵庫県は日本酒の名産地29 木 ひじきが入ったぎょうざを
香ばしく揚げて30 金 冬野菜の大根が主役
具だくさんのみそ煮込みボイル
ブロックリー
(中華ドレッシング)小松菜と
もやしの
ごまサラダ
(ごまドレッシング)ゆずゼリー
黒豆
サワラの
甘酢づけひじき入り
揚げぎょうざ
(2コ)
ビビンバ

アップルミニゼリー

焼き平つくね
(2コ)鶏肉の
ピリ辛煮ごはん
かす汁ごはん
チンゲン菜と
コーンのスープいんげんの
ピリ辛炒め
じゃがいもと
ひじきの煮物ひょうごの
小麦パンとんじやが
スープ

ごはん

ごはん

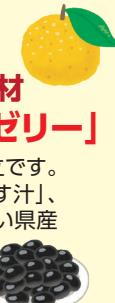
大根の
みそ煮ピックアップ
今月のPICK UPメニュー

1/8木 正月料理「雑煮」

新しい年のはじまりには、おせち料理や雑煮などの正月料理を食べて、1年の健康と豊作を願う風習があります。今年の給食の雑煮は、丸いもちを入れた、すまし仕立てです。

1/28水
兵庫県の郷土料理・特産食材
「黒豆」「かす汁」「ゆずゼリー」

「全国学校給食週間」にちなんだ献立です。酒どころ兵庫の酒かすを使った「かす汁」、丹波産の大粒の「黒豆」と、香りのよい県産のゆずを使った「ゆずゼリー」です。兵庫の恵みを味わってください。



準備を整えて 楽しい給食時間



毎日
の
持ち物



給食当番
の
持ち物



忘れないように持ってきてましょう。



給食当番の身支度

髪の毛が出ないように
三角巾をつけましょう。

マスクで鼻と口を
おおいましょう。

石けんを使って
手を洗いましょう。

エプロンをつけて、
服の汚れが給食に入ったり
服が汚れたりするのを
防ぎましょう。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です

全国学校給食週間は、学校給食への理解や関心を深めることを目的としています。学校給食は、もともとは栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在は「栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康による食事のとり方、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。

全国学校給食週間に兵庫県の郷土料理と特産食材を使用した給食を提供します。給食をおいしく食べ、楽しい時間を過ごす中で、食について学んでほしいと願っています。

給食レシピを
紹介します

～兵庫県の郷土料理～「かす汁」



兵庫県は日本酒の生産量が全国一。
「かす汁」は、日本酒の醸造工程で出る
“酒かす”を煮込んで作る
郷土料理です。寒い冬に、
栄養があり体を温める
食事として、
親しまれています。



給食では、豚肉を使って作りますが、サケやブリ
などの魚を入れてもおいしくいただけます。

材料 (4人分)

- 豚もも肉(薄切り)… 100g
- 油揚げ…………… 20g
- にんじん………… 100g
- だいこん………… 160g
- 青ねぎ…………… 28g
- つきこんにやく…… 40g
- 塩(塩もみ用) …… 少々
- 酒かす…………… 44g
- 合わせみそ………… 40g
- 薄口醤油………… 小さじ1
- だし汁…………… 640ml

作り方

- ① にんじん・だいこんは薄めのいちょう切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② 油揚げは熱湯をかけ油抜きし、短めのせん切りにする。
- ③ こんにゃくは塩もみをし、ゆでる。
- ④ 沸騰しただし汁に、豚肉、にんじん、だいこん、油揚げ、こんにゃくを入れ煮る。
- ⑤ 煮えたら表面に浮いたあくを取り、酒かすを入れて煮る。
- ⑥ みそ・薄口醤油で味をととのえ、最後に青ねぎを入れる。

