

2026年 神戸市中学校給食 2月給食カレンダー

1地区



牛乳は毎回ついていきます

2月 かぼちゃの甘みを感じて ホクホクおいしいオイル焼き フレンチサラダ かぼちゃのオイル焼き (フレンチドレッシング) パン ポークシチュー	3火 節分料理を食べて 元気に過ごそう！ 節分豆 キャベツのごま酢あえ イワシのフライ (ケチャップソース) ごはん 豚肉のはりはり汁	4水 豆腐入りでふっくら 食感のハンバーグ 牛肉とごぼうのきんぴら 和風ハンバーグ ごはん 野菜スープ	5木 ヴィッセル神戸 応援メニュー チンゲン菜とツナの炒め物 ささみカツ ごはん ハッシュドビーフ 	6金 みそ味のたれが豚肉に からまってごはんが進む ボイルブロッコリー 豚肉のかわり揚げ (柑橘ドレッシング) ごはん 押麦と野菜のスープ煮
9月 酸味と甘みのバランスがよい オレンジソース ほうれん草のソテー 鶏肉のオレンジソース (2コ) パン ミネストローネ メープルジャム	10火 ひじきは成長期に大切な 鉄分・カルシウムが豊富 ひじきとツナの煮物 マスの塩焼き ごはん 豚肉のみそ野菜炒め	11水 建国記念の日 	12木 骨まで食べられるワカサギは カルシウムたっぷり いんげんとベーコンのソテー ワカサギのから揚げ ごはん 鶏肉とコーンのトマト煮	13金 大豆の良質なたんぱく質で 体の基礎作り キャベツとコーンのソテー ホキのから揚げ ごはん 大豆入りチキンカレー
16月 サワラはビタミンDが多く 骨や歯の強化をサポート ほうれん草とコーンのソテー サワラのレモンソース 米粉入りパン ウイナーポトフ	17火 兵庫県産のりを使って 作った味付けのり 切干し大根の洋風煮 かぼちゃコロッケ ごはん 鶏肉のしょうが汁 味付けのり(兵庫県産)	18水 もやしは大豆を発芽させた パワフル野菜 もやしのカレー風味 焼鳥風煮あえ ごはん 牛肉とブロッコリーのごまだれ炒め	19木 鶏肉と照り焼きソースは 相性抜群 小松菜とさつま揚げの煮びたし 鶏肉の照り焼き (2コ) ごはん 肉じゃが	20金 旨味たっぷり、味のおいしさから 名前が付いたアジ 豚肉と野菜の旨だれ炒め アジのつけ焼き ごはん みそ汁
23月 天皇誕生日 	24火 DHAが豊富なマグロで 集中力をアップ 豆乳プリン 白菜の甘酢あえ マグロの揚げ煮 ごはん とんじゃがスープ	25水 大根の豊富な消化酵素が 胃腸の働きを高める 大根のナムル 平つくねの照り焼き (2コ) ごはん 牛肉のうま煮	26木 じゃがいものビタミンCで 免疫力アップ ジャーマンポテト ツナと野菜の煮物 ごはん 筑前煮	27金 旬菜の小松菜を使った 体の温まるスープ きゅうりと大根のツナあえ 鶏肉の甘酢づけ ごはん 旬菜スープ

ピックアップ 今月のPICK UPメニュー

節分2/3🔥

「イワシのフライ・節分豆」

2月3日は節分です。
イワシや福豆を食べて
1年の健康や無事を
願いましょう。



旬の食べ物

2/24🔥

「マグロの揚げ煮」

マグロは冬が旬の魚です。
マグロは目が大きく黒い魚で
あることから「目黒(まぐろ)」と
呼ばれています。マグロの赤
身には良質なたんぱく質や鉄
分が豊富に含まれています。



2/5🔥 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！

残さずしっかり食べて勉強もスポーツも頑張ろう！



「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、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・教育委員会）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
👑 優 秀 賞	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
	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！やみつきナムル	桜が丘中学校



節分と大豆のおはなし



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、その前日の節分はだ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

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したものをヤイカガシ・ヒイラギイワシといいます。ヒイ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。

