

2026年 神戸市中学校給食 3月給食カレンダー



牛乳は毎回ついてきます

2月 豚肉のビタミンB ₁ で疲労回復 洋なしミニゼリー きゅうりと大根のおかかあえ 豚肉のしょうが炒め ごはん みそ汁	3火 彩り豊かなひな祭り献立 ひなもち 筑前煮 ヒメダイのから揚げ ごはん すまし汁	4水 しっかり味でごはんがすすむ栄養たっぷり大和煮 ほうれん草のおひたし 平つくねの照り焼き(2コ) ごはん 大和煮	5木 ピリッとした辛さで食欲増進ビーフカレー キャベツとコーンのソテー ささみカツ ごはん ビーフカレー	6金 フランス語で細いせん切りを意味するジュリエヌ ボイルカリフラワー ハンバーグ(ごまドレッシング) パン ジュリエヌスープ
9月 しょうがとにんにくで下味をつけたフライドチキン 桜もち 牛肉とキャベツの甘辛炒め フライドチキン ごはん お祝い汁	10火 香ばしく焼いたアジに白ねぎたっぷりのたれで食欲アップ ほうれん草とウインナーのソテー アジのねぎだれ ごはん 豚汁	11水 みかんの甘い香りをパンと一緒に楽しんで キャベツのカーレー炒め にんじんコロッケ パン 鶏肉とコーンのトマト煮 みかんジャム	12木 ベーコンとブロッコリーをオープンで焼いたグリル料理 きんぴらごぼう ベーコンと野菜のグリル ごはん 親子煮	13金 カルシウムが豊富なチンゲン菜で骨を強化 フルーツ杏仁風プリン もやしのソテー マスのから揚げ ごはん チンゲン菜とコーンのスープ
16 卒業式	17火 成長期に必要な栄養が詰まったアイデアメニュー 入賞メニュー 栄養満点! やみつきなまると 豚肉のかわり揚げ ごはん 鶏肉のしょうが汁	18水 白みその甘さとうま味を生かした西京焼き 日向夏ゼリー じゃがいもとひじきの煮物 サワラの西京焼き ごはん 豚肉と野菜のスープ	19木 神戸市産にんじんを使った色がきれいなにんじん天 きゅうりのピリ辛炒め 神戸にんじん天の煮びたし ごはん 牛肉とマカロニのトマト煮 のりふりかけ	20金 春分の日
23月 春巻きと相性抜群! 人気メニューのマーボー豆腐 白菜の煮びたし 春巻き ごはん マーボー豆腐	24火 終業式	ピックアップ 今月のPICK UPメニュー 3/3火 ひな祭り献立 ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、桃の花やひな人形を飾り、願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。ひなもちの色には、それぞれ意味があり、桃色は魔除け・白は清浄・緑は健康という願いがこめられています。また、桃色は桃の花・白は雪・緑は新芽を表しているともいわれています。 ひな祭りの食べ物 ひなもち 白濁 ひなあられ		
3/9月 卒業・進級お祝い献立 みなさんはどんな給食が思い出に残っていますか。毎月の給食では、季節献立、行事献立、郷土料理、季節や行事のデザート等の多彩でおいしい給食となるように工夫してきました。10日(火)は卒業・進級をお祝いする献立です。人気献立「フライドチキン」と、「祝」の文字が入ったなるとを使った「お祝い汁」、季節のデザート「桜もち」をとり入れています。味わって食べてください。				

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

栄養満点!やみつきなムル

切干し大根の食感を楽しめる、
成長期に必要な栄養がぎゅっとつまったナムル

中学校給食 アイデアメニュー

桜が丘中学校の生徒が考えました

2025年度
入賞
第1弾

作り方

- 1 切干し大根は洗って水でもとし、約5センチに切り、ゆでる。小松菜は約3センチに切り、塩ゆでする。にんじんは約5センチ×4センチのせん切りにする。ちくわは小さく切る。
- 2 なたね油を熱し、おろしにんにく・にんじんを炒める。切干し大根・小松菜・ちくわを入れて炒め、しょうゆ・ごま油で味をととのえる。
- 3 最後にごまを入れ、炒める。

Recipe

材料 (4人分)

ちくわ…………… 30g	おろしにんにく…………… 少々
小松菜…………… 100g	なたね油…………… 小さじ1/3
にんじん…………… 20g	ごま油…………… 小さじ1
切干し大根…………… 16g	濃口醤油…………… 大さじ1/2
白ごま…………… 小さじ2/3	ゆで塩…………… 適量

食生活チェック!!

食生活を見直し、健康な心と体をつくる!

いよいよ今年度も最後の月となりました。心身ともに大きく成長する時期のみなさんは、食べ物を自分自身で選んで食べる機会が増える時期でもあります。健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今までの家庭や学校でどのような食生活を送ってきたかを振り返ってみましょう。



早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食を規則正しく食べる習慣が身についている。

朝 昼 夕


☐


朝食は主食・主菜・副菜を組み合わせて、栄養のバランスを考えて食べている。


☐

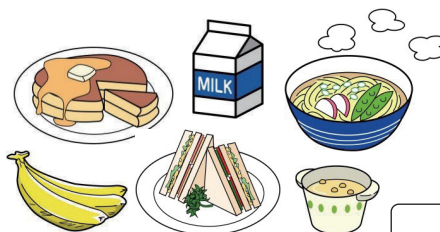

衛生に気をつけて食事の前の手洗いをきちんとしていいる。また、清潔なハンカチを身につけている。


☐

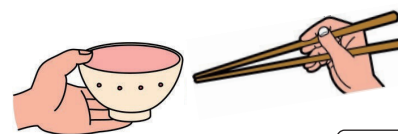

健康な体づくりを考えて、偏食をしないで食べている。


☐


間食や夜食は時間と量と質を考えて食べている。


☐


食するときの姿勢や、食器・はしの扱い方、食事のあいさつなど、マナーを守り、気持ちよく食事をしている。


☐


6つの項目全てに【Check】はできましたか? 自分の食生活を見直し、これからの生活につなげましょう!

SYOKUIKU TIMES 3月