

3月給食カレンダー

2026年

神戸市中学校給食



牛乳は毎回ついています

2月	豚肉のビタミンB₁で疲労回復	3火 彩り豊かなひな祭り献立	4水 しつかり味でごはんがすすむ栄養たっぷり大和煮	5木 ピリッとした辛さで食欲増進ビーフカレー	6金 フランス語で細いせん切りを意味するジュリエンヌ
	洋なしミニゼリー きゅうりと大根のおかあえ	ひしもち 筑前煮 ヒメダイのから揚げ ごはん みそ汁	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	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	ボイルカリフラワー ハンバーグ パン ジュリエンヌスープ
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	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	11水 みかんの甘い香りをパンと一緒に楽しんで	12木 ベーコンとブロッコリーをオーブンで焼いたグリル料理	13金 カルシウムが豊富なチンゲン菜で骨を強化
	桜もち 牛肉とキャベツの甘辛炒め ごはん お祝い汁	ほうれん草とウインナーのソテー ごはん 豚汁	キャベツのカレー炒め パン 鶏肉とコーンのトマト煮 みかんジャム	きんぴらごぼう ベーコンと野菜のグリル ごはん 親子煮	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月	卒業式	17火 成長期に必要な栄養がつまつたアイデアメニュー	18水 白みその甘さとうま味を生かした西京焼き	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	20金 春分の日
	入賞第1弾 栄養満点!豚肉のかわり揚げナムル ごはん 鶏肉のしょうが汁	日向夏ゼリー じゃがいもとひじきの煮物 ごはん 豚肉と野菜のスープ	きゅうりのピリ辛炒め ごはん 牛肉とマカロニのトマト煮 のりふりかけ		
23月	春巻きと相性抜群!人気メニューのマーボー豆腐	24火 終業式			

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

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。

ひしもちの色には、それぞれ意味があり、桃色は魔除け・白は清淨・緑は健康という願いが込められています。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。



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。



栄養満点！やみつきナムル

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つたナムル

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



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



作り方

- 切干し大根は洗って水でもどし、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。
- 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。
- 最後にごまを入れ、炒める。

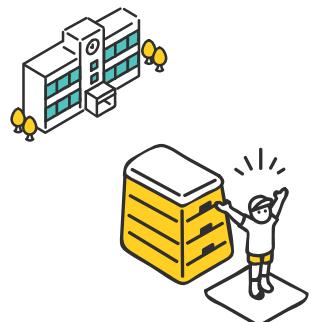
Recipe

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振り返ってみましょう。

SYOKUIKU TIMES 3月



<p>CHECK 1</p> <p>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。</p> <p>朝 昼 夕</p> <input type="checkbox"/>	<p>CHECK 2</p> <p>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。</p> <input type="checkbox"/>	<p>CHECK 3</p> <p>衛生に気をつけて食事の前の手洗いをきちんとしている。また、清潔なハンカチを身につけている。</p> <input type="checkbox"/>
<p>CHECK 4</p> <p>健康な体づくりを考えて、偏食をしないで食べている。</p> <input type="checkbox"/>	<p>CHECK 5</p> <p>間食や夜食は時間と量と質を考えて食べている。</p> <input type="checkbox"/>	<p>CHECK 6</p> <p>食べるときの姿勢や、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。</p> <input type="checkbox"/>



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、これから的生活につなげましょう！