

2026年 神戸市中学校給食 1月給食カレンダー

2地区



牛乳は毎回ついてきます



12月

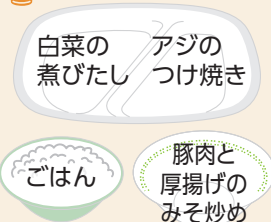


成人の日

19日

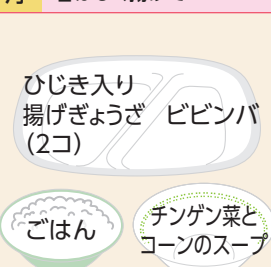
旬をおいしくいただく
柔らかくて甘い冬の白菜

抹茶プリン



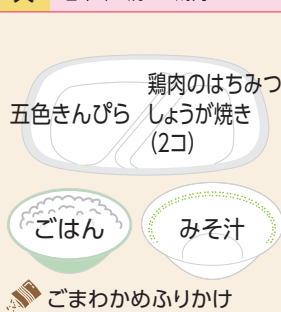
26日

ひじきが入ったぎょうざを
香ばしく揚げて



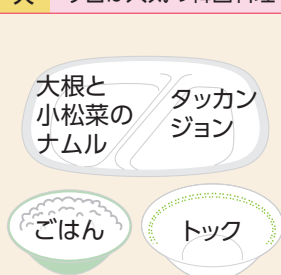
13日

はちみつとしょうがでひと工夫
甘辛味に焼いた鶏肉



20日

タッカンジョンとトック
今日は人気の韓国料理



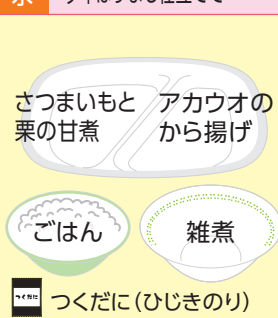
27日

酒かすを使った「かす汁」
兵庫県は日本酒の名産地



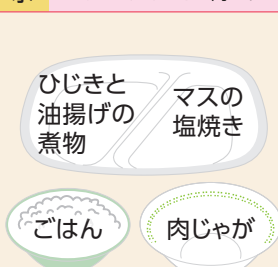
7日

新年の健康と豊作を願う雑煮
今年はすまし仕立て



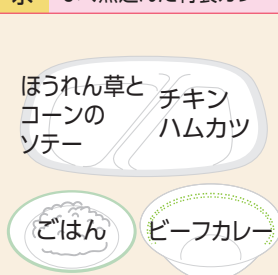
14日

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



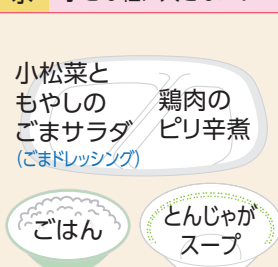
21日

牛肉とごろごろ野菜を
よく煮込んだ特製カレー



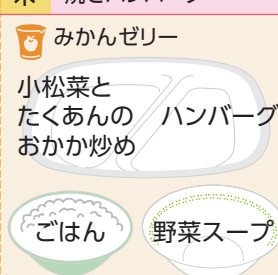
28日

ごまは栄養満点
小さな粒に大きなパワー



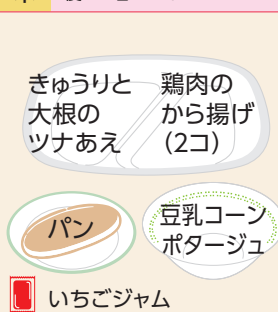
8日

トマトソースをからめた
焼きハンバーグ



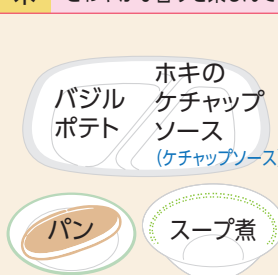
15日

とうもろこしと豆乳を使った
優しい甘さのポタージュ



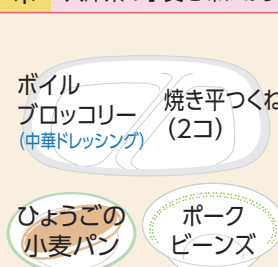
22日

兵庫県産バジルの
さわやかな香りを楽しんで



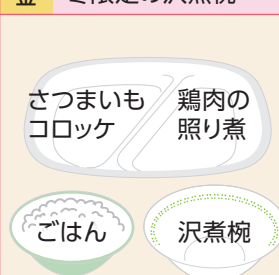
29日

ふんわり、もっちり食感
兵庫県産の小麦を味わおう



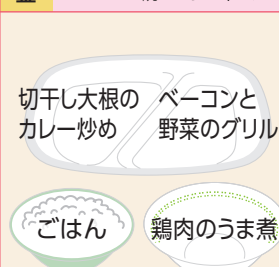
9日

水菜と大根を使った
冬限定の沢煮椀



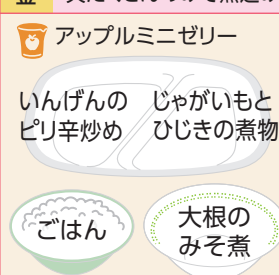
16日

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



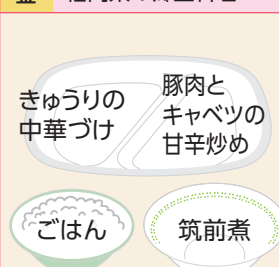
23日

冬野菜の大根が主役
具だくさんのみそ煮込み



30日

和食の定番「筑前煮」は
福岡県の郷土料理



ピックアップ 今月のPICK UPメニュー

1/7(水) 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。



1/27(火)

兵庫県の郷土料理・特産食材「黒豆」「かす汁」「ゆずゼリー」

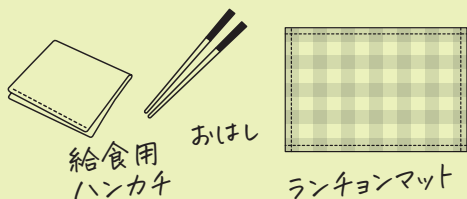
「全国学校給食週間」にちなんで献立です。酒どころ兵庫の酒かすを使った「かす汁」、丹波産の大粒の「黒豆」と、香りのよい県産のゆずを使った「ゆずゼリー」です。兵庫の恵みを味わってください。



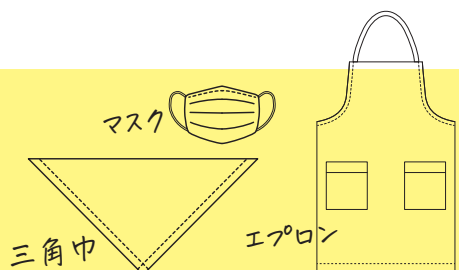
準備を整えて 楽しい給食時間を



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、健康によい食事のとり方、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
- ・つきこんにゃく・・・ 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よう切り、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。

