



令和8年 3 月 献立表 (八多義務教育学校 7～9年生)

アレルギーチェック用記載例: ☐=食べる ☒=食べない (代替食持参もしない) ☒=代替食持参 ☒=卵除去食希望 (対応料理のみ)
アレルギー対応希望者のみこണ്ടで表にチェックを入れ提出してください。

○=新料理



◆牛乳は毎日つきます。 牛乳飲む☐ 飲まない☐
◆下線表示は「卵除去対応料理」です。

日	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)
こ ん だ て	<input type="checkbox"/> ご は ん <input type="checkbox"/> ふりかけ(ゆかり) <input type="checkbox"/> 京 風 う ま 煮 <input type="checkbox"/> 煮 び た し <input type="checkbox"/> ブルーベリーゼリー	<input type="checkbox"/> ひ な ま つ り 献 立 <input type="checkbox"/> ち ら し ず し <input type="checkbox"/> すじごはん <input type="checkbox"/> ちらしずしの具 <input type="checkbox"/> ききみのり <input type="checkbox"/> れんごんのたつた揚げ <input type="checkbox"/> 赤 だ し <input type="checkbox"/> ひ な あ ら れ	<input type="checkbox"/> バ ン <input type="checkbox"/> り ん ご ジ ャ ム <input type="checkbox"/> 牛肉のウエスタン風 <input type="checkbox"/> カリフラワーの甘酢あえ	<input type="checkbox"/> ご は ん <input type="checkbox"/> ○ タ ッ コ ム タ ン <input type="checkbox"/> いんげんのピリ辛炒め <input type="checkbox"/> コ ロ ッ ケ	<input type="checkbox"/> ご は ん <input type="checkbox"/> ポ ー ク シ チ ュ ー <input type="checkbox"/> 小えびのから揚げ <input type="checkbox"/> フルーツカクテル	<input type="checkbox"/> 卒業・進級お祝い献立 <input type="checkbox"/> 赤 飯 <input type="checkbox"/> ご ま 塩 <input type="checkbox"/> 赤 魚 の か ら 揚 げ <input type="checkbox"/> キャベツの鶏そぼろ煮 <input type="checkbox"/> 沢 煮 槐	<input type="checkbox"/> ご は ん <input type="checkbox"/> ビ ー フ カ レ ー <input type="checkbox"/> ゆで野菜(ブロッコリー) <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> 柑橘ドレッシング <input type="checkbox"/> チ キ ン ハ ム カ ツ	<input type="checkbox"/> ご は ん (小) <input type="checkbox"/> 焼 そ ば <input type="checkbox"/> カリポリフィッシュ <input type="checkbox"/> ミニゼリー(アセロラ)	<input type="checkbox"/> 神戸ビーフ <input type="checkbox"/> 神戸牛どんどん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 神戸牛どんどんの具 <input type="checkbox"/> わかさぎのから揚げ <input type="checkbox"/> 旬 菜 ス ー プ
お か ず の 内 容 (g)	ふりかけ(ゆかり) 1袋(0.8) 豚肉 32.5 だいず 15.6 冷凍がんもどき 19.5 ひじき 3.9 にんじん 26 冷凍さやいんげん 6.5 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 5.2 料理酒 1.3 塩 0.26 削節 1.3 さつま揚げ 13 ほうれんそう 13 キャベツ 65 砂糖 0.91 こいくちしょうゆ 2.6 削節 1.3 ブルーベリーゼリー 1個(40)	凍り豆腐 6 竹輪 7.5 しらす干し 4.5 にんじん 10.5 冷凍さやいんげん 4.5 干ししいたけ 0.45 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 削節 0.75 ききみのり 1袋(0.6) れんごん水煮 40 こいくちしょうゆ 2 みりん 2 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 3 冷凍たら角切 39 料理酒 1.3 凍り豆腐 39 ちらしかまぼこ(梅) 13 にんじん 19.5 じゃがいも 19.5 みつば 3.9 八丁みそ 5.2 合わせみそ 7.8 削節 2.6 ひなあられ 1袋(5)	りんごジャム 1袋(15) 冷凍牛肉 52 しょうが 0.39 こいくちしょうゆ 1.3 料理酒 0.65 片栗粉 5.2 なたね油(揚げ用) 3.25 じゃがいも 78 なたね油(揚げ用) 2.6 にんじん 26 冷凍グリーンピース 6.5 砂糖 0.65 トマトケチャップ 7.8 ウスターソース 3.9 冷凍カリフラワー 52 砂糖 1.3 酢 1.95 料理酒 1.95 トウバンジャン 0.13 ポテトコロック 1個(60) なたね油(揚げ用) 6 カレー粉 0.13	冷凍鶏肉皮付 58.5 トック 19.5 にんじん 26 だいこん 32.5 白ねぎ 19.5 干ししいたけ 0.65 しょうが 0.52 おろしにんにく 0.13 ごま油 0.39 なたね油(いため用) 0.39 チキンブイオン(濃縮) 10.4 塩 1.04 こしょう 0.03 冷凍さやいんげん 26 冷凍豚肉角切 26 にんじん 13 おろしにんにく 0.13 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 2.6 酢 1.95 料理酒 1.95 トウバンジャン 0.13 ポテトコロック 1個(60) なたね油(揚げ用) 6	冷凍豚肉 45.5 じゃがいも 65 にんじん 26 たまねぎ 39 なたね油(いため用) 0.78 デミグラスソース 39 トマトビュール 2.6 トマトケチャップ 3.25 ウスターソース 2.6 料理ワイン 2.6 塩 0.39 こしょう 0.03 ガーリック 0.06 冷凍殻付きえび 26 塩 0.13 片栗粉 2.6 なたね油(揚げ用) 1.95 カクテルゼリー 45.5 パイ牛 19.5 黄桃缶 19.5 砂糖 1.3	ごま塩 1袋(0.5) あかうお 1切(60) 塩 0.4 こしょう 0.01 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 キャベツ 39 冷凍鶏肉皮引きき肉 9.1 しょうが 0.13 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 1.3 料理酒 0.39 塩 0.26 片栗粉 0.65 冷凍豚肉糸切 39 冷凍ほうれんそう 13 じゃがいも 19.5 にんじん 19.5 ごぼう 19.5 しょうが 0.52 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 みりん 0.65 塩 0.52 こしょう 0.02 削節 1.95	牛肉 45.5 じゃがいも 65 にんじん 26 たまねぎ 52 冷凍グリーンピース 3.9 なたね油(いため用) 0.78 カレールウ 15.6 ポークブイオン 6.5 トマトケチャップ 2.6 ウスターソース 2.6 料理ワイン 2.6 冷凍ブロッコリー 52 柑橘ドレッシング 1袋(10) ハムカツ 1個(40) なたね油(揚げ用) 4	焼そばめん 26 冷凍豚肉 39 冷凍いか 13 料理酒 0.33 にんじん 19.5 キャベツ 71.5 たまねぎ 26 青ねぎ 6.5 なたね油(いため用) 0.78 ウスターソース 9.1 料理酒 0.65 塩 0.39 こしょう 0.03 いりだいず 10.4 煮干し 7.8 白ごま 0.65 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 1.04 アセロラゼリー(ミニ) 1個(22)	冷凍神戸ビーフ 52 たまねぎ 39 青ねぎ 3.9 しょうが 0.39 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 削節 0.65 わかさぎ 39 米粉 3.9 なたね油(揚げ用) 2.6 砂糖 1.65 こいくちしょうゆ 3.25 料理酒 1.95 こまつな 39 冷凍豚肉 26 にんじん 13 たまねぎ 19.5 冷凍ホールコーン 6.5 なたね油(いため用) 0.52 ポークブイオン 10.4 うすくちしょうゆ 3.25 料理酒 1.3 塩 0.39 こしょう 0.04

日	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)
こ ん だ て	<input type="checkbox"/> バ ン <input type="checkbox"/> おたのしみチーズ <input type="checkbox"/> ハ ン パ ー グ <input type="checkbox"/> ジュリエンヌスープ	<input type="checkbox"/> ご は ん <input type="checkbox"/> 焼 鳥 <input type="checkbox"/> み そ 汁 <input type="checkbox"/> キャベツとコーンのソテー	<input type="checkbox"/> ご は ん <input type="checkbox"/> キャベツ入りミンチカツ <input type="checkbox"/> ペーコンと卵のスープ <input type="checkbox"/> ミニゼリー(レモン)	<input type="checkbox"/> 卒業・進級お祝い献立 <input type="checkbox"/> バ ン <input type="checkbox"/> フ ラ イ ド チ キ ン <input type="checkbox"/> 白いんげん豆のポタージュ <input type="checkbox"/> ツ ナ キ ャ ベ ッ ツ <input type="checkbox"/> み か ん ゼ リ ー
お か ず の 内 容 (g)	型抜きチーズ 1個(15) チキンハンバーグ 1個(70) なたね油(いため用) 0.4 たまねぎ 11.67 なたね油(いため用) 0.23 砂糖 0.93 トマトケチャップ 11.7 ウスターソース 5.84 カットベーコン 26 じゃがいも 39 にんじん 19.5 こまつな 13 たまねぎ 39 なたね油(いため用) 0.78 ポークブイオン 10.4 料理ワイン 1.3 塩 0.52 こしょう 0.02	冷凍鶏肉皮付 78 鶏レバー 16.9 白ねぎ 15.6 しょうが 0.39 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 4.55 料理酒 1.3 片栗粉 1.04 だいこん 32.5 木綿豆腐 45.5 チンゲン菜 26 たまねぎ 26 合わせみそ 15.6 削節 2.6 キャベツ 39 冷凍ホールコーン 6.5 なたね油(いため用) 0.26 こいくちしょうゆ 0.65 塩 0.13 こしょう 0.02	冷凍キャベツ入りミンチカツ 1個(60) なたね油(揚げ用) 6 カットベーコン 26 冷凍液卵 32.5 こまつな 26 にんじん 13 たまねぎ 39 なたね油(いため用) 0.52 ポークブイオン 13 塩 1.04 こしょう 0.03 レモンゼリー(ミニ) 1個(22)	冷凍鶏肉皮付 1個(60) しょうが 0.4 おろしにんにく 0.1 こいくちしょうゆ 1.5 砂糖 0.15 塩 0.15 こしょう 0.02 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 4 白いんげんまめビュール 19.5 じゃがいも 39 にんじん 6.5 たまねぎ 39 パセリ 0.65 なたね油(いため用) 0.52 豆乳 26ml ポークブイオン 13 塩 1.3 こしょう 0.03 米粉 2.6 キャベツ 39 まぐろ野菜スープ煮 13 青ねぎ 3.9 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 0.26 こいくちしょうゆ 1.56 みかんゼリー 1個(70)

中学生一食あたり 平均栄養量 ※栄養量は「日本食品標準成分表 2020年版(8訂)」に基づき 算出しています。
エネルギー 795 kcal
たんばく質エネルギー比 15.9 %
脂肪エネルギー比 27.8 %
カルシウム 352 mg
マグネシウム 100 mg
鉄 4.1 mg
ビタミンA 457 μgRAE
ビタミンB ₁ 0.51 mg
ビタミンB ₂ 0.56 mg
ビタミンC 44 mg
食物繊維 7.2 g
食塩相当量 2.8 g

卒業・進級 おめでとうございませう

今の学年で過ごす最後の月になりました。1年間の給食をふり返ってみましよう。給食の約束を守って楽しい給食時間を過ごすことができたでしょうか。みんな協力して給食の準備ができたでしょうか。

今月はみなさんの卒業・進級をお祝いする献立があります。

女の子のすこやかな成長と幸せを願う
節句の行事です。

ひなまつりに欠かせない食べ物はいろ
いろあります。

給食では、ひなまつり献立として、
「ちらしずし」と「ひなあられ」が
登場します。

が つ か
3月3日
ひなまつり

学校給食・食育だより

3月号



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。今年度の給食も残りわずかです。「準備や後片付けを協力してスムーズにできるようになった」「苦手な食べ物が食べられるようになった」「時間内に食べ終われるようになった」など、一人一人できることが増え、成長しています。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」などたくさんの思いをこめて作っています。みなさんは、給食を通してどのようなことを学んだでしょうか。

この1年間を振り返ると共に、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいです。

3月の給食には、「ひなまつり献立」や「卒業進級お祝い献立」、新料理の「タッコムタン」（韓国の鶏の煮込みスープ）、『神戸ビーフ』を使った「神戸牛どん」が登場します。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち



「いただきます」の「いただく（頂く）」は、頭にのせるという意味があり、人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。

「ごちそうさま」の「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事ができあがるまでにかかわった人びとへの感謝の気持ちがこめられています。

食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事ができあがるまでに、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人、料理を作る人など、たくさんの人がかかわっています。

感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。



- ◆神戸市内産米使用
- ◆BE KOBE 農産物（こうべ旬菜）使用予定
キャベツ・こまつな・チンゲンサイ・ほうれんそう
- ◆神戸市産野菜使用予定
にんじん



★食材の産地情報等を掲載



神戸市学校給食会 検索

★給食の魅力を発信中！
フォローしてね！



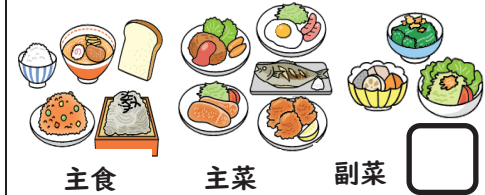
食生活を振り返ろう！〈食生活チェック〉

いよいよ今年度も最後の月となりました。心身共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す。健康な心と体は、毎日の食事によってつくられます。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り、充実した生活を送れるように、健康を意識して食べることを大切にしていきたいでしょう。

1. 早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夜の3食を規則正しく食べる習慣が身に付いている。



2. 朝食は主食・主菜・副菜を組み合わせ、栄養のバランスを考えて食べている。



3. 衛生に気を付けて食事の前の手洗いをきちんとしている。
清潔なハンカチを身に付けている。



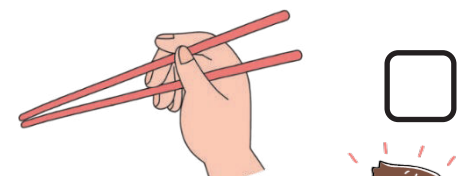
4. 健康な体づくりを考えて、偏食をしないで食べている。



4. 間食や夜食は時間と量と質を考えて食べている。



5. 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。



Check!

6つの項目すべてに【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。

