

2026年 神戸市中学校給食 2月給食カレンダー

3地区



牛乳は毎回ついていきます

2月 ひじきは成長期に大切な鉄分・カルシウムが豊富	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 豚肉の味噌野菜炒め 豚肉のはりはり汁	4水 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 VISSEL	5木 豆腐入りでふ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	6金 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
9月 骨まで食べられるワカサギはカルシウムたっぷり	10火 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	11水 建国記念の日	12木 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)	13金 サワラはビタミンDが多く骨や歯の強化をサポート ほうれん草とサワラのコーンのソテー レモンソース 米粉入りパン ウィンナーポトフ
16月 旨味たっぷり、味のおいしさから名前が付いたアジ	17火 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あえ 焼鳥風煮 ごはん 牛肉とブロッコリーのごまだれ炒め	18水 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	19木 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	20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
23月 天皇誕生日	24火 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	25水 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	26木 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	27金 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

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

2/18水

「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。



2/4水 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、その前日の節分は大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。

