

2026年 神戸市中学校給食 1月給食カレンダー

3地区



牛乳は毎回ついてきます



7 水 新年の健康と豊作を願う雑煮
今年はすまし仕立て

さつまいも アカウオの
栗の甘煮 から揚げ

ごはん 雑煮

つくだに(ひじきのり)

8 木 牛肉とごろごろ野菜を
よく煮込んだ特製カレー

ほうれん草と チキン
コーンの ハムカツ
ソテー

ごはん ビーフカレー

9 金 とうもろこしと豆乳を使った
優しい甘さのポタージュ

きゅうりと 鶏肉の
大根の から揚げ
ツナあえ (2コ)

パン 豆乳コーン
ポタージュ

いちごジャム

12 月



13 火 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

白菜の アジの
煮びたし つけ焼き

ごはん 豚肉と
厚揚げの みそ炒め

14 水 タッカンジョンとトック
今日は人気の韓国料理

大根と タッカン
小松菜の ジョン
ナムル

ごはん トック

15 木 冬野菜の大根が主役
具だくさんのみそ煮込み

アップルミニゼリー

いんげんの じゃがいもと
ピリ辛炒め ひじきの煮物

ごはん 大根の
みそ煮

16 金 兵庫県産バジルの
さわやかな香りを楽しんで

ホキの ケチャップ
バジル ソース
ポテト (ケチャップソース)

パン スープ煮

19 月 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

ひじきと マスの
油揚げの 塩焼き
煮物

ごはん 肉じゃが

20 火 水菜と大根を使った
冬限定の沢煮椀

さつまいも 鶏肉の
コロッケ 照り煮

ごはん 沢煮椀

21 水 トマトソースをからめた
焼きハンバーグ

みかんゼリー

小松菜と 小松菜と
たくあんの ハンバーグ
おかか炒め

ごはん 野菜スープ

22 木 和食の定番「筑前煮」は
福岡県の郷土料理

きゅうりの 豚肉と
中華づけ キャベツの
甘辛炒め

ごはん 筑前煮

23 金 はちみつとしょうがでひと工夫
甘辛味に焼いた鶏肉

五色きんぴら 鶏肉のはちみつ
しょうが焼き (2コ)

ごはん みそ汁

ごまわかめふりかけ

26 月 酒かすを使った「かす汁」
兵庫県は日本酒の名産地

ゆずゼリー

黒豆 サワラの
甘酢づけ

ごはん かす汁

27 火 ベーコンとカリフラワーを
オープンで焼いてうま味アップ

切干し大根の ベーコンと
カレー炒め 野菜のグリル

ごはん 鶏肉のうま煮

28 水 ひじきが入ったぎょうざを
香ばしく揚げて

ひじき入り 揚げぎょうざ
ビビンバ (2コ)

ごはん チンゲン菜と
コーンのスープ

29 木 ごまは栄養満点
小さな粒に大きなパワー

小松菜と もやしの 鶏肉の
ごまサラダ ピリ辛煮
(ごまドレッシング)

ごはん とんじゃが
スープ

30 金 ふんわり、もちり食感
兵庫県産の小麦を味わおう

ポイル ブロッコリー 焼き平つくね
(中華ドレッシング) (2コ)

ひょうごの 小麦パン ポーク
ビーイズ

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。



1/26(月)

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。



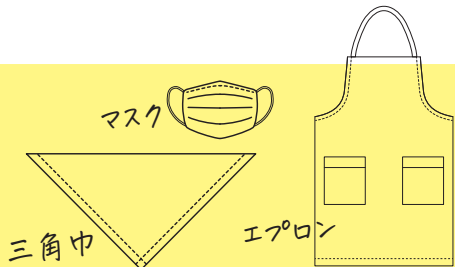
準備を整えて 楽しい給食時間を



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きましょう。

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きましょう。

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。

