

2026年 神戸市中学校給食 3月給食カレンダー



牛乳は毎回ついてきます

2月	豚肉のビタミンB ₁ で 疲労回復	3火	彩り豊かな ひな祭り献立	4水	しっ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ス
🍷 洋なしミニゼリー		🍡 ひしもち							
きゅうりと 大根の おかかあえ		豚肉の しょうが炒め		ほうれん草の おひたし		平つくねの 照り焼き (2コ)		キャベツと コーンのソテー	
ささみカツ		ハンバーグ (ごまドレッシング)		ごはん		大和煮		ごはん	
みそ汁		すまし汁		ごはん		ビーフカレー		パン	
								ジュリエンス 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 オープ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								🍷 フルーツ杏仁風プリン	
牛肉と キャベツの 甘辛炒め		ほうれん草と ウインナーの ソテー		キャベツの カレー炒め		きんぴら ごぼう		もやしの ソテー	
フライド チキン		アジの ねぎだれ		にんじん コロッケ		ベーコンと 野菜のグリル		マスの から揚げ	
ごはん		ごはん		パン		ごはん		ごはん	
お祝い汁		豚汁		鶏肉とコーンの トマト煮		親子煮		チンゲン菜と コーンのスープ	
				🍷 みかんジャム					
16月		17火	成長期に必要な栄養が 詰まっ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	
🎓 卒業式		🏆 入賞 第1等		🍷 日向夏ゼリー		きゅうりの ピリ辛炒め		🌸 春分の日	
		栄養満点! やみつき ナムル		じゃがいもと ひじきの煮物		神戸にんじん天の 煮びたし			
		豚肉の かわり揚げ		サワラの 西京焼き		牛肉とマカロニの トマト煮			
		ごはん		ごはん		ごはん			
		鶏肉の しょうが汁		豚肉と野菜の スープ		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		📅 3/9月 卒業・進級お祝い献立					
白菜の 煮びたし		🎓 終業式		📅 3/3火 ひな祭り献立					
春巻き				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。					
ごはん				ひしもちの色には、それぞれ意味があり、 桃色は魔除け・白は清浄・緑は健康という願 いがこめられています。また、桃色は桃の					
マーボー豆腐				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。					

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

栄養満点!やみつきなムル

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ったナムル

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

2025年度
入賞
第1弾

作り方

- 1 切干し大根は洗って水でもとし、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。
- 2 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。
- 3 最後にごまを入れ、炒める。

Recipe

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

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を振り返ってみましょう。



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。

朝 昼 夕


☐


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。


☐

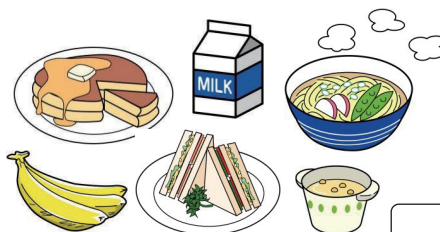

衛生に気をつけて食事の前の手洗いをきちんとしていいる。また、清潔なハンカチを身につけている。


☐

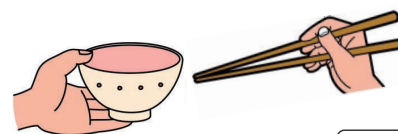

健康な体づくりを考えて、偏食をしないで食べている。


☐


間食や夜食は時間と量と質を考えて食べている。


☐


食するときの姿勢や、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。


☐


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、これからの生活につなげましょう!

SYOKUIKU TIMES 3月