

# 2026年 3月給食カレンダー

神戸市中学校給食

親子給食



牛乳は毎回ついてきます

<b>2月</b> 卒業・進級を祝う 年に1度の 手作りフライドチキン みかんゼリー フライドチキン ツナキャベツ パン 白いんげん豆のポタージュ ※ きざみのり	<b>3月</b> 火 彩り豊かな ひなまつり献立 ひなあられ ちらしずしの具 れんこんの たたき揚げ すしごはん 赤だし ※ きざみのり	<b>4月</b> 水 フランス語で細いせん切りを 意味するジュリエヌ おたのしみチーズ 煮込みハンバーグ パン ジュリエンス スープ	<b>5月</b> 木 鶏肉のうま味が溶け込んだ 韓国料理のタッコムタン いんげんのピリ辛炒め コロッケ ごはん タッコムタン	<b>6月</b> 金 神戸市産キャベツを たっぷり使ったミンチカツ ミニゼリー(レモン) キャベツ入りミンチカツ ごはん ベーコンと 卵のスープ
<b>9月</b> 揚げたじゃがいもがポイント 牛肉のウエスタン風 カリフラワーの甘酢づけ パン 牛肉の ウエスタン風 りんごジャム	<b>10月</b> 火 甘辛く煮込んだレバーで おいしく鉄分補給 焼鳥風煮 キャベツと コーンのソテー ごはん みそ汁	<b>11月</b> 水 ビタミンCたっぷりブロッコリー 免疫力を高めよう 蒸し野菜 (ブロッコリー) (柑橘ドレッシング) チキン ハムカツ ごはん ビーフカレー	<b>12月</b> 木 目の疲労回復に効果がある ブルーベリー ブルーベリーゼリー 煮びたし ごはん 京風うま煮 ふりかけ(ゆかり)	<b>13月</b> 金 神戸牛を使った牛丼どん ご飯にのせて牛丼に 神戸牛丼どん わかさぎの から揚げ ごはん 旬菜スープ
<b>16月</b> 卒業式	<b>17月</b> 火 小豆を使った赤飯は 日本伝統料理 あかうおの から揚げ キャベツの 鶏そぼろ煮 赤飯 沢煮椀 ごま塩	<b>18月</b> 水 豚肉と野菜をじっくり 煮込んだポークシチュー 小えびの から揚げ フルーツ カクテル ごはん ポークシチュー	<b>19月</b> 木 神戸市産にんじんを使った 色がきれいなにんじん天 きゅうりの ピリ辛炒め 神戸にんじん天の 煮びたし ごはん 牛肉とマカロニの トマト煮 のりふりかけ	<b>20月</b> 金 春分の日
<b>23月</b> 1年間のしめくりは 人気メニューのマーボー豆腐 春巻き 白菜の 煮びたし ごはん マーボー豆腐	<b>24月</b> 火 終業式			

※献立は、事情により一部変更する場合があります。



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。  
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「牛どんどん」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

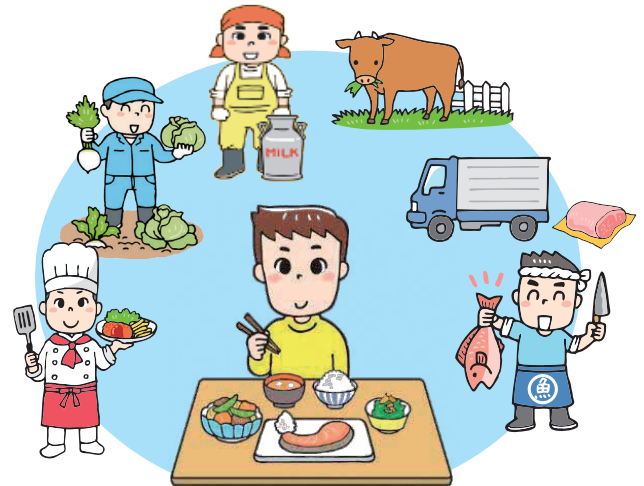
「いただきます」の「いただく(頂く)」は、頭にのせるという意味があり、人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。「ごちそうさま」の「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事ができあがるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちがこめられています。

いただきます！



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、たくさんの人が関わっています。

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。



## 食生活チェック!!

# 食生活を振り返ろう！

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。

<p><b>CHECK 1</b> 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。</p> <input type="checkbox"/>	<p><b>CHECK 2</b> 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。</p> <input type="checkbox"/>	<p><b>CHECK 3</b> 衛生に気をつけて食事の手洗いをきちんとしている。また、清潔なハンカチを身につけている。</p> <input type="checkbox"/>
<p><b>CHECK 4</b> 健康な体づくりを考えて、偏食をしないで食べている。</p> <input type="checkbox"/>	<p><b>CHECK 5</b> 間食や夜食は時間と量と質を考えて食べている。</p> <input type="checkbox"/>	<p><b>CHECK 6</b> 食べる時の姿勢や、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。</p> <input type="checkbox"/>

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！