

# 2026年 神戸市小学校給食 4月給食カレンダー

第一・第二センター地区



牛乳は毎回ついてきます

	<p>8 水</p> <p><b>始業式</b></p>	<p>9 木</p> <p><b>入学式</b></p>		<p>10 金</p>
<p>13 月</p>	<p>14 火</p> <p>大人気!ぶた肉と野菜をにこんだポークカレー</p> <p>キャベツとコーンのソテー / ささみカツ</p> <p>ごはん / ポークカレー</p>	<p>15 水</p> <p>さくらのかまぼこ見つけてね 春のすましじる</p> <p>ほうれんそうのガーリックいため / ぶた肉のかわりあげ</p> <p>ごはん / すましじる</p>	<p>16 木</p> <p>ベーコンと野菜のいりどり ゆたかなジュリエンヌスープ</p> <p>カリフラワーのカーレマリネ / ビーフミンチカツ</p> <p>パン / ジュリエンヌスープ</p>	<p>17 金</p> <p>白ねぎ入ったねぎだれは焼いたアジにぴったり</p> <p>ほくほく肉さつま / アジのねぎだれ</p> <p>ごはん / みそしる</p>
<p>20 月</p> <p>うま味が多いごまだれを牛肉とブロッコリーにからめて</p> <p>こんぶ豆 / アカウオの塩焼き</p> <p>ごはん / 牛肉とブロッコリーのごまだれいため</p> <p>ゆかりふりかけ</p>	<p>21 火</p> <p>ビタミンたっぷり かぼちゃを使ったコロッケ</p> <p>キャベツとツナのソテー / かぼちゃコロッケ</p> <p>パン / ウインナーポトフ</p> <p>メープルジャム</p>	<p>22 水</p> <p>味がしみたホクホク じゃがいもの肉じゃが</p> <p>ひじきと油あげのもの / 平つくねのてり焼き</p> <p>ごはん / 肉じゃが</p>	<p>23 木</p> <p>サワラ・たけのこ・わかめ 春の味を楽しんで</p> <p>花見だんご</p> <p>キャベツとぶた肉のソテー / サワラのたつたあげ</p> <p>ごはん / 若竹じる</p>	<p>24 金</p> <p>ケチャップ味がおいしいポークチャップ</p> <p>きゅうりとだいこんのツナあえ / ポークチャップ</p> <p>パン / とうふと野菜のスープ</p>
<p>27 月</p> <p>せん切りにしたぶた肉と野菜が入ったさわにわん</p> <p>こまつなとたくあんのいためもの / けい肉のからあげ(2コ)</p> <p>ごはん / さわにわん</p>	<p>28 火</p> <p>ビーフンは米粉から作られた「めん」</p> <p>いちごゼリー</p> <p>きんぴらごぼう / けい肉のソテー(2コ)</p> <p>ごはん / ビーフンスープ</p>	<p>29 水</p> <p><b>昭和の日</b></p>	<p>30 木</p> <p>パンにぴったり トマトソースのハンバーグ</p> <p>ポイルブロッコリー / ハンバーグ(イタリアンドレッシング)</p> <p>パン / 豆乳コーンポタージュ</p>	

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

こんげつ **ピックアップ**  
**今月のPICK UPメニュー**  
 4/23(木) 『春の季節こんだて』  
 ~春の食材を味わう~  
 「サワラ」は、漢字で「鯖」と書くように、春が旬の魚です。  
 また、春が旬の「たけのこ」と「わかめ」を使った「若竹じる」をとり入れています。  
 デザートは、花見の季節に食べる白・緑・ピンクのあざやかな「花見だんご」です。

入学・進級おめでとうございます。

☆給食カレンダーで食器の置き方や盛り付け方を確認しましょう。

☆次ページの『SYOKUIKU TIMES』には、食に関する記事を載せていますので、ご覧ください。

4月の目標：給食のやくそくを守ろう



# じゅんびを整えて 楽しい給食時間を



**まいにち 毎日のもの持ち物**

きゅうしよくよう 給食用ハンカチ

おはし

ランチョンマット

**わすれないように持ってきましょう。**

**きゅうしよくとう 給食当番のふくそう**

ぼうし

マスク

エプロン



**きゅうしよくとう 給食当番のじゅんび**

かみの毛が出ないように **ぼうし**をつけましょう。

マスクで鼻と口をおおひましょう。

せっけんを使って **石けん**を使って手をあらひましょう。

エプロンをつけて、**ふく**のよごれが給食に入ったり、ふくがよごれたりするのをふせぎましょう。

## 給食を食べるときは・・・

<p>よい姿勢で食べる。</p>	<p>食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。</p>	<p>食事にふさわしい話をする。</p>	<p>食器は大切に使う。</p>
------------------	------------------------------	----------------------	------------------

## 保護者のみなさまへ

### 小学校給食の献立

学校給食の献立は、文部科学省の基準に基づき、**栄養バランスのよい献立**作りをしています。

神戸市産の野菜・BE KOBE 農産物など地場産物を使用した献立を充実し、**地産地消**を進めます。



**多様な食材**、成長期に必要な栄養素を含む大豆や大豆製品・海藻・小魚・野菜などを積極的に使用します。



行事献立・季節料理・郷土料理・外国の料理など、**特色ある献立**を通じて食文化を継承していきます。



**適切な温度管理**のもと、配膳します。  
アレルギーを考慮して、同じたんぱく質を含む副食が重ならないよう、献立を作成しています。





# 令和8年3月 こんだて表 (センター地区)

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んだて表にチェックを入れ提出してください。



◆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"/> 京風うまに <input type="checkbox"/> にびたし	<b>ひなまつり献立</b> <input type="checkbox"/> ちらしずし <input type="checkbox"/> ちらしずしの具 <input type="checkbox"/> ちらしずしのり <input type="checkbox"/> れんごんのたつたあげ <input type="checkbox"/> 赤だ <input type="checkbox"/> ひなあられ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> りんごジャム <input type="checkbox"/> 牛肉のウエスタン風 <input type="checkbox"/> カリフラワーのあまずあえ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ○タッコムタン <input type="checkbox"/> いんげんのピリからいため	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ポークシチュー <input type="checkbox"/> 小えびのからあげ <input type="checkbox"/> フルーツカクテル	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ポークシチュー <input type="checkbox"/> 小えびのからあげ <input type="checkbox"/> フルーツカクテル	<b>卒業・進級お祝い献立</b> <input type="checkbox"/> 赤飯 <input type="checkbox"/> ごま塩 <input type="checkbox"/> あかうおのからあげ <input type="checkbox"/> キャバツのとりそば <input type="checkbox"/> さわにわろ	<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"/> 小型パン <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)	<b>神戸ビーフ</b> <input type="checkbox"/> 神戸牛どんだん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 神戸牛どんだんの具 <input type="checkbox"/> わかさぎのからあげ <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 25 だいず 12 冷凍がんもどき 15 ひじき 3 にんじん 20 冷凍さやいんげん 5 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1 塩 0.2 削節 1 さつま揚げ 10 ほうれんそう 10 キャベツ 50 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 2 削節 1	凍り豆腐 4 竹輪 5 しらす干し 3 にんじん 7 冷凍さやいんげん 3 干ししいたけ 0.3 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 削節 0.5 きざみり 1袋(0.6) れんごん水煮 30 こいくちしょうゆ 1.5 みりん 1.5 片栗粉 3 なたね油(揚げ用) 2 冷凍たら角切 30 料理酒 1 削節 30 冷凍豆腐 30 ちらしかまぼこ(梅) 10 にんじん 15 じゃがいも 15 みつば 3 八丁みそ 4 合わせみそ 6 削節 2 ひなあられ 1袋(5)	りんごジャム 1袋(15) 冷凍牛肉 40 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.5 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 2.5 じゃがいも 60 なたね油(揚げ用) 2 にんじん 20 冷凍グリーンピース 5 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 冷凍カリフラワー 40 砂糖 1 塩 1.5 塩 0.15 カレー粉 0.1	冷凍鶏肉皮付 45 トック 15 にんじん 20 だいこん 25 白ねぎ 15 干ししいたけ 0.5 しょうが 0.4 おろしにんにく 0.1 ごま油 0.3 なたね油(いため用) 0.3 チキンパヨン(濃縮) 8 塩 0.8 こしょう 0.02 冷凍さやいんげん 20 冷凍豚肉角切 20 にんじん 10 おろしにんにく 0.1 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 酢 1.5 料理酒 1.5 トウバンジャン 0.1	冷凍豚肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 デミグラスソース 30 トマトピューレ 2 トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 2 料理ワイン 2 塩 0.3 こしょう 0.02 ガーリック 0.04 冷凍殻付きえび 20 塩 0.1 片栗粉 2 なたね油(揚げ用) 1.5 カクテルゼリー 35 パイン缶 15 黄桃缶 15 砂糖 1	ごま塩 1袋(0.5) あかうお 1切(50) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3.5 キャベツ 30 冷凍鶏肉皮引き肉 7 しょうが 0.1 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 料理酒 0.3 塩 0.2 片栗粉 0.5 冷凍豚肉糸切 30 冷凍ほうれんそう 10 じゃがいも 15 にんじん 15 ごぼう 15 しょうが 0.4 うすくちしょうゆ 3 料理酒 1 みりん 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 削節 1.5	牛肉 35 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 40 冷凍グリーンピース 3 なたね油(いため用) 0.6 カレールウ 12 ポークパイオン 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 料理ワイン 2 冷凍ブロッコリー 40 柑橘ドレッシング 1袋(10)	焼そばめん 20 冷凍豚肉 30 冷凍いか 10 料理酒 0.25 にんじん 15 キャベツ 55 たまねぎ 20 わかさぎ 5 青ねぎ 5 なたね油(いため用) 0.6 ウスターソース 7 料理酒 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 いりだいず 8 煮干し 6 白ごま 0.5 砂糖 2 こいくちしょうゆ 0.8 アセロラゼリー(ミニ) 1コ(22)	冷凍神戸ビーフ 40 たまねぎ 30 青ねぎ 3 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 2 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 削節 0.5 わかさぎ 30 米粉 3 なたね油(揚げ用) 2 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1.5 こまつな 30 塩 0.3 冷凍豚肉 20 にんじん 10 たまねぎ 15 冷凍ホールコーン 5 なたね油(いため用) 0.4 ポークパイオン 8 うすくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03	

日	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)
こんだて	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> おたのしみチーズ <input type="checkbox"/> ハンバーグ <input type="checkbox"/> ジュリエヌスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 焼鳥 <input type="checkbox"/> みそしる	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> キャベツ入りミンチカツ <input type="checkbox"/> ベーコンとたまごのスープ	<b>卒業・進級お祝い献立</b> <input type="checkbox"/> にんじんパン <input type="checkbox"/> フライドチキン <input type="checkbox"/> 白いんげんまめのポタージュ <input type="checkbox"/> みかんゼリー
おかずの内容(g)	型抜きチーズ 1コ(15) チキンハンバーグ 1コ(60) なたね油(いため用) 0.4 たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 0.5 トマトケチャップ 10 ウスターソース 5 カットベーコン 20 じゃがいも 30 にんじん 15 こまつな 10 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.6 ポークパイオン 8 料理ワイン 1 塩 0.4 こしょう 0.01	冷凍鶏肉皮付 60 鶏レバー 13 白ねぎ 12 しょうが 0.3 なたね油(いため用) 0.6 砂糖 3 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1 片栗粉 0.8 だいこん 25 木綿豆腐 35 チンゲンサイ 20 たまねぎ 20 合わせみそ 12 削節 2	冷蔵キャベツ入りミンチカツ 1コ(60) なたね油(揚げ用) 6 カットベーコン 20 冷凍液卵 25 こまつな 20 にんじん 10 たまねぎ 30 なたね油(いため用) 0.4 ポークパイオン 10 塩 0.8 こしょう 0.02	冷凍鶏肉皮引 1コ(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 白いんげんまめピューレ 15 じゃがいも 30 にんじん 5 たまねぎ 30 パセリ 0.5 なたね油(いため用) 0.4 豆乳 20ml ポークパイオン 10 塩 1 こしょう 0.02 米粉 2 みかんゼリー 1コ(70)

中学年一食あたり  
平均栄養量  
※栄養量は「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」に基づき算出しています。

エネルギー	624 kcal
たんぱく質エネルギー比	16.6%
脂肪エネルギー比	30.2%
カルシウム	317 mg
マグネシウム	80 mg
鉄	2.7 mg
ビタミンA	388 µgRAE
ビタミンB1	0.42 mg
ビタミンB2	0.51 mg
ビタミンC	32 mg
食物繊維	5.4 g
食塩相当量	2.3 g

## 卒業・進級 おめでとうございます

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ょう。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。みんなで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。

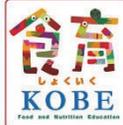
給食では、ひなまつり献立として、  
「ちらしずし」と「ひなあられ」が  
登場します。

## 3月目標 1年間の給食をふり返ってみよう



# 学校給食・食育だより

3月号 No.538



## 今月の目標：1年間の給食をふり返ってみよう

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「神戸牛どんだん」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

給食でも、家での食事でも、食べる前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをしていますね。それぞれ、どのような意味があるのか知っていますか。

### いただきます

「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。



### ごちそうさまでした

「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す。



## あなたの食生活はどうか？

# 振り返りチェックシート



日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている 	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている 	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている 
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している 	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる 
<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている 	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている 	<input type="checkbox"/> 家族や友達と食事を楽しんでいる 

☆この1年、規則正しい食生活を送ることができましたか。できなかったことは見直して、1つでも多くできるようにしたいですね。これからも、毎日の食事をおいしく楽しく食べて、心も体も元気に過ごしましょう。



- ◆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！