

2026年
2

神戸市中学校給食

3地区

2月給食カレンダー

牛乳は毎回ついています

2月 2月 9月	ひじきは成長期に大切な鉄分・カルシウムが豊富 ひじきとツナの煮物 ごはん マスの塩焼き 豚肉のみそ野菜炒め	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 ごはん イワシのフライ(ケチャップソース) 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	5木 豆腐入りでふっ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 ^(2コ) パン ミネストローネ メープルジャム
10火 11水 建国記念の日	骨まで食べられるワカサギはカルシウムたっぷり いんげんとベーコンのソテー ^(2コ) ごはん ワカサギのから揚げ 鶏肉とコーンのトマト煮	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 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 ごはん かばちゃコロッケ 鶏肉のしょうが汁	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 ほうれん草とコーンのソテー ^(2コ) ごはん サワラのレモンソース 米粉入りパン ウインナーポトフ
16月 17火 18水 19木 20金	旨味たっぷり、味のおいしさから名前が付いたアジ 豚肉と野菜の旨だれ炒め ごはん みそ汁 アジのつけ焼き	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 ごはん 牛肉とブロッccoli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 ごはん マグロの揚げ煮 とんじやがスープ	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 ごはん 平つくねの照り焼き(2コ) 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coli(柑橘ドレッシング) ごはん 豚肉のかわり揚げ 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 ジャーマンツナと野菜の煮物 ごはん 筑前煮 ポテト	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 ^(2コ) ごはん ホキのから揚げ 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甘酢づけ ごはん 旬菜スープ	27金 かぼちゃの甘みを感じホクホクおいしいオイル焼き フレンチサラダ(フレンチドレッシング) パン かぼちゃのオイル焼き ポーチシュー	

ピックアップ
今月のPICK UPメニュー

節分2/3火

「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い、「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。

3月給食カレンダー

2026年

神戸市中学校給食



牛乳は毎回ついています

2月	豚肉のビタミンB₁で疲労回復	3火 彩り豊かなひな祭り献立	4水 しつ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ヌ
	洋なしミニゼリー きゅうりと大根のおかあえ ごはん みそ汁	ひしもち 筑前煮 ごはん すまし汁	ほうれん草のおひたし 平つくねの照り焼き(2コ) ごはん 大和煮	キャベツとコーンのソテー ささみカツ ごはん ビーフカレー	ボイルカリフラワー ハンバーグ (ごまドレッシング) パン ジュリエンヌスープ
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ブ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 牛肉とキャベツの甘辛炒め ごはん お祝い汁	ほうれん草とウインナーのソテー ごはん 豚汁	キャベツのカレー炒め にんじんコロッケ パン 鶏肉とコーンのトマト煮 みかんジャム	きんぴらごぼう ベーコンと野菜のグリル ごはん 親子煮	フルーツ杏仁風プリン もやしのソテー マスのから揚げ ごはん チンゲン菜とコーンのスープ
16月	卒業式	17火 成長期に必要な栄養がつ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 春分の日
	入賞第1弾 栄養満点!豚肉のかわり揚げナムル ごはん 鶏肉のしょうが汁	日向夏ゼリー じゃがいもとひじきの煮物 ごはん 豚肉と野菜のスープ	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		
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 終業式			

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

ピックアップ 今月のPICK UPメニュー

3/3火 ひな祭り献立

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。

ひしもちの色には、それぞれ意味があり、桃色は魔除け・白は清淨・緑は健康という願いが込められています。また、桃色は桃の花・白は雪・緑は新芽を表しているともいわれています。



3/9月 卒業・進級お祝い献立

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。

10日(火)は卒業・進級をお祝いする献立です。人気献立「フライドチキン」と、「祝」の文字が入ったなるとを使った「お祝い汁」、季節のデザート「桜もち」をとり入れています。味わって食べてください。



栄養満点！やみつきナムル

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つたナムル

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



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



作り方

- 切干し大根は洗って水でもどし、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。
- 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。
- 最後にごまを入れ、炒める。

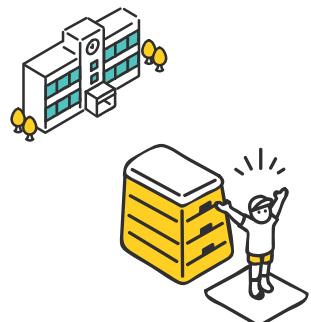
Recipe

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振り返ってみましょう。

SYOKUIKU TIMES 3月



<p>CHECK 1</p> <p>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> <p>朝 昼 夕</p> <input type="checkbox"/>	<p>CHECK 2</p> <p>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>CHECK 3</p> <p>衛生に気をつけて食事の前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>CHECK 4</p> <p>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>CHECK 5</p> <p>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>CHECK 6</p> <p>食べるときの姿勢や、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。</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、これから的生活につなげましょう！