





# 令和8年 2月 献立表 (八多義務教育学校 7～9年生)

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で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)	12日(木)	13日(金)	16日(月)
献立	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 肉と野菜のうま煮 <input type="checkbox"/> 彩りひじき <input type="checkbox"/> しゅうまいのから揚げ(えび)	<b>節分献立</b> <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> いわしのかば焼 <input type="checkbox"/> 豚肉のはりはり汁 <input type="checkbox"/> 小松菜とたくあんのだめ煮 <input type="checkbox"/> 節分豆	<input type="checkbox"/> 米粉入りパン <input type="checkbox"/> ポトフ <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"/> ノンエッグドレッシング <input type="checkbox"/> フライビーンズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 鶏肉のみそがらめ <input type="checkbox"/> カインザウ	<input type="checkbox"/> セルフドッグ <input type="checkbox"/> 青割パン <input type="checkbox"/> チキンスティック <input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ポテトスープ	 <b>応援献立</b> <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ハッシュドビーフ <input type="checkbox"/> ささみカツ <input type="checkbox"/> そえ野菜(キャベツ)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 八宝菜 <input type="checkbox"/> 鶏肉のピリ辛ソース	<input type="checkbox"/> さけごはん <input type="checkbox"/> さけごはんの具 <input type="checkbox"/> 揚げのふくめ煮 <input type="checkbox"/> 沢煮 桜 <input type="checkbox"/> ミニゼリー(アセロラ)	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 神戸いちじくジャム <input type="checkbox"/> クリームシチュー <input type="checkbox"/> 小魚の米粉揚げ <input type="checkbox"/> 豚肉とブロッコリーのカレー炒め	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 神戸市産味付けのり <input type="checkbox"/> 他 人 と じ <input type="checkbox"/> 切干し大根の炒め物 <input type="checkbox"/> 豆乳プリン
おかずの内容(g)	冷凍豚肉 39 じゃがいも 78 にんじん 19.5 たまねぎ 52 冷凍さやいんげん 6.5 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 5.2 料理酒 1.3 塩 0.39 削節 1.3 ひじき 3.9 まぐろ油漬 19.5 にんじん 9.1 たまねぎ 13 冷凍むきえだまめ 9.1 冷凍ホールコーン 10.4 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 2.6 削節 0.65 しゅうまい(えび) 2個(36) なたね油(揚げ用) 1.5	いわし 3切(60) しょうが 0.75 料理酒 1.5 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3.75 砂糖 3 こいくちしょうゆ 5.25 みりん 2.25 冷凍豚肉 26 木綿豆腐 32.5 油揚げ 3.9 みずな 26 にんじん 19.5 だいこん 32.5 しょうが 0.39 うすくちしょうゆ 5.2 料理酒 1.3 塩 0.13 削節 2.6 冷凍こまつな 39 ぎざみたくあん 10.4 白ごま 0.91 ごま油 0.26 こいくちしょうゆ 0.26 節分まめ 1袋(5)	冷凍牛肉角切 45.5 じゃがいも 52 にんじん 32.5 たまねぎ 39 だいこん 26 なたね油(いため用) 0.78 ポークブイオン 19.5 料理ワイン 2.6 塩 1.04 こしょう 0.03 カレー粉 0.39 冷凍ブロッコリー 52 ノンエッグドレッシング 1袋(8) だいず水煮 26 片栗粉 2.6 ポークブイオン 1.95 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 1.3	冷凍鶏肉皮付 52 鶏レバー 26 しょうが 0.78 おろしにんにく 0.13 こいくちしょうゆ 1.95 料理酒 1.3 片栗粉 7.8 なたね油(揚げ用) 5.2 白ごま 2.6 赤みそ 2.6 砂糖 1.3 みりん 2.6 冷凍豚肉ひき肉 39 チンゲン菜 32.5 にんじん 13 たまねぎ 32.5 なたね油(いため用) 0.52 ポークブイオン 10.4 ニョクマム 4.55 砂糖 0.26 塩 0.52 こしょう 0.03	チキンスティック 2本(40) なたね油(いため用) 1.5 にんじん 6.5 キャベツ 39 たまねぎ 13 カレー粉(ゆで用) 0.52 トマトケチャップスティック 1本(8) じゃがいも 78 カットペーコン 15.6 にんじん 13 たまねぎ 26 なたね油(いため用) 0.52 牛乳 26ml ホワイトソース 31.2 ポークブイオン 10.4 料理ワイン 2.6 塩 0.78 こしょう 0.03	冷凍牛肉 52 にんじん 26 たまねぎ 65 冷凍グリンピース 6.5 マッシュルーム水煮 13 なたね油(いため用) 0.78 ポークブイオン 6.5 ホールトマト 39 トマトケチャップ 5.2 ウスターソース 6.5 料理ワイン 2.6 塩 0.65 こしょう 0.03 ガーリック 0.06 米粉 2.6 ポトとお米のさきみか 1個(40) なたね油(揚げ用) 4 キャベツ 39 にんじん 6.5 たまねぎ 13 うすくちしょうゆ(ゆで用) 3.9	冷凍豚肉 32.5 冷凍えび 19.5 冷凍いか 13 料理酒 0.98 にんじん 19.5 はくさい 78 たまねぎ 39 青ねぎ 10.4 干ししいたけ 0.65 なたね油(いため用) 0.78 こいくちしょうゆ 2.6 料理酒 1.3 塩 0.39 片栗粉 1.3 冷凍鶏肉皮付 78 しょうが 0.78 なたね油(いため用) 0.52 たまねぎ 13 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 3.9 トウバンジャン 0.1 料理酒 2.6 片栗粉 0.52	冷凍鮭フレーク 19.5 竹輪 6.5 冷凍ホールコーン 3.9 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 0.65 こいくちしょうゆ 0.26 料理酒 0.65 冷凍生揚げ 58.5 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 削節 1.3 冷凍豚肉糸切 39 こしょう 13 じゃがいも 19.5 にんじん 19.5 ごぼう 19.5 冷凍えきのきたけ 7.8 しょうが 0.52 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 みりん 0.65 塩 0.52 こしょう 0.01 削節 1.95 アセロラゼリー(ミニ) 1個(22)	神戸いちじくジャム 1袋(10) 冷凍鶏肉皮付 39 じゃがいも 65 にんじん 26 たまねぎ 39 キャベツ 26 なたね油(いため用) 0.78 牛乳 13ml ホワイトソース 39 チキンブイオン(濃縮) 3.9 料理ワイン 2.6 塩 0.65 こしょう 0.03 煮干し 11.7 米粉 3.9 なたね油(揚げ用) 1.95 冷凍豚肉 15 切干しだいこん 7.8 冷凍ブロッコリー 40 にんじん 5 なたね油(いため用) 0.4 砂糖 1 トマトケチャップ 1.5 ウスターソース 1 カレー粉 0.3 料理酒 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 ガーリック 0.01	神戸市産味付けのり 1袋(15) 牛肉 26 凍り豆腐 10.4 冷凍液卵 39 にんじん 19.5 たまねぎ 45.5 冷凍グリンピース 6.5 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 2.6 料理酒 1.3 塩 0.65 削節 1.3 切干しだいこん 7.8 冷凍豚肉 13 にんじん 9.1 青ねぎ 3.9 なたね油(いため用) 0.52 ポークブイオン 2.6 こいくちしょうゆ 1.3 みりん 1.3 オイスターソース 0.78 豆乳プリン 1個(40)
日	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	中学生一食あたり 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。	
献立	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ロースカツ <input type="checkbox"/> ケチャップソース <input type="checkbox"/> 小松菜の中華炒め <input type="checkbox"/> みそ汁	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 豆乳チャウダー <input type="checkbox"/> 牛肉のレモンソース <input type="checkbox"/> ミニゼリー(ピーチ)	<input type="checkbox"/> ごはん(小) <input type="checkbox"/> カレーうどん <input type="checkbox"/> にんじんのツナ炒め	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> あじフライ <input type="checkbox"/> タルタルソース <input type="checkbox"/> キャベツとワインナーのソテー <input type="checkbox"/> ビーフンスープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 和風ハンバーグ <input type="checkbox"/> 五色煮 <input type="checkbox"/> アップルゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ふりかけ(ひじき) <input type="checkbox"/> みそラーメン <input type="checkbox"/> ますのから揚げ	<input type="checkbox"/> 発芽玄米入りごはん <input type="checkbox"/> 大和煮 <input type="checkbox"/> つくねのあんかけ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ <input type="checkbox"/> 冬野菜のスープ <input type="checkbox"/> カリフラワーとハムのソテー	<b>せつぶん 節分</b> 節分は立春の 前日のことです。 災いなどを「悪い鬼(おに)」に見立て、鬼を追いつくために「豆まき」をします。 また、鬼の苦手な「いわし」や「ひいらぎの葉」をかざって、鬼を追い払います。 	
おかずの内容(g)	豚ロースカツ 1個(60) なたね油(揚げ用) 6 ケチャップソース 1袋(10) 冷凍こまつな 32.5 にんじん 13 白ごま 0.65 なたね油(いため用) 0.26 ごま油 0.13 砂糖 0.13 こいくちしょうゆ 1.3 酢 0.65 冷凍豆腐 45.5 冷凍油揚げ 3.9 にんじん 13 たまねぎ 32.5 わかめ 0.91 合わせみそ 15.6 削節 2.6	豆乳 39ml 冷凍えび 13 料理ワイン 0.33 カットペーコン 13 じゃがいも 45.5 にんじん 19.5 たまねぎ 39 冷凍グリンピース 6.5 なたね油(いため用) 0.78 米粉のホワイトル 7.8 ポークブイオン 10.4 料理ワイン 2.6 塩 0.39 こしょう 0.01 冷凍牛肉 39 料理酒 1.3 なたね油(いため用) 0.26 たまねぎ 39 なたね油(いため用) 0.52 ホールトマト 39 レモン果汁 2.6 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 ピーチゼリー(ミニ) 1個(21)	冷凍うどん 58.5 冷凍豚肉 39 にんじん 13 たまねぎ 39 白ねぎ 6.5 カレールウ 9.1 砂糖 0.26 こいくちしょうゆ 5.2 料理酒 2.6 削節 2.6 にんじん 52 まぐろ油漬 26 なたね油(いため用) 0.52 こいくちしょうゆ 0.39 塩 0.26 こしょう 0.02	あじフライ 1枚(40) なたね油(揚げ用) 4 タルタルソース 1袋(8) キャベツ 45.5 チキンウィンナー 19.5 なたね油(いため用) 0.39 塩 0.26 こしょう 0.01 ビーフン 10.4 冷凍豚肉糸切 26 にんじん 19.5 冷凍ほうれんそう 6.5 はくさい 39 干ししいたけ 0.39 ポークブイオン 13 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.65 こしょう 0.03	豆とチキンハンバーグ 1個(70) なたね油(いため用) 0.4 チキン(3ストリート) 11.67 砂糖 3.5 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 1.75 みりん 1.75 片栗粉 0.93 豚肉 32.5 ひじき 3.9 にんじん 26 ごぼう 45.5 冷凍さやいんげん 6.5 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.25 こいくちしょうゆ 4.55 料理酒 1.3 削節 1.3 アップルゼリー 1個(60)	ふりかけ(ひじき) 1袋(28) 冷凍中華めん 45.5 冷凍豚肉 26 冷凍いか 13 料理酒 0.33 にんじん 19.5 つきこんやく 13 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 4.55 冷凍ホールコーン 6.5 なたね油(いため用) 0.52 ポークブイオン 10.4 合わせみそ 11.7 うすくちしょうゆ 1.3 塩 0.26 こしょう 0.04 ます 1切(60) 塩 0.45 こしょう 0.02 片栗粉 4.8 米粉 1.69 なたね油(揚げ用) 3.75	冷凍牛肉 39 神戸市産だいず 16.9 じゃがいも 65 にんじん 19.5 たけのこ水煮 13 ほうれんそう 13 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 4.55 こいくちしょうゆ 5.85 料理酒 1.3 削節 1.3 根菜入りつくね 65 なたね油(いため用) 0.52 白ねぎ 15.6 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 片栗粉 0.65	かぼちゃコロッケ 1個(50) なたね油(揚げ用) 5 冷凍豚肉 39 だいこん 26 はくさい 32.5 にんじん 19.5 ほうれんそう 13 なたね油(いため用) 0.52 ポークブイオン 10.4 うすくちしょうゆ 4.55 料理酒 1.3 塩 0.52 こしょう 0.04 冷凍カリフラワー 40 チキンハム 15 なたね油(いため用) 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01	エネルギー 791kcal たんぱく質エネルギー比 16.0% 脂肪エネルギー比 29.3% カルシウム 347 mg マグネシウム 111 mg 鉄 3.9 mg ビタミンA 528 μgRAE ビタミンB1 0.54 mg ビタミンB2 0.58 mg ビタミンC 30 mg 食物繊維 6.9 g 食塩相当量 2.7 g	

# 学校給食・食育だより

2月号

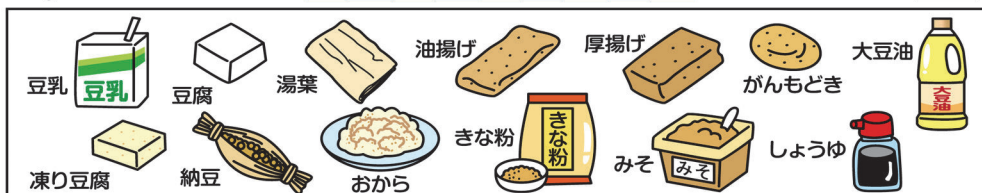


寒さが厳しいこの時期には、温かい料理がうれしいですね。2月の給食には、だいこん・みずな・はくさい・こまつな・ほうれんそうなど、季節の野菜を使った温かい汁物を多くとり入れています。また、節分献立として「いわしのかば焼・節分豆」が登場します。



2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」のかけ声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる＝魔目（鬼の目）」を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。



大豆は体をつくるたんぱく質を多くふくむことから「畑の肉」と言われています。料理に使われるほか、色々な食品に加工され、わたしたちの食卓に欠かせない食べ物です。

- ◆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・水菜・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・白ねぎ



2月

これからも神戸の街とトモニ!



ヴィッセル神戸応援ナニューが登場!

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!



モーヴィとヴィッセルセレイアが学校給食で提供されている牛乳の工場見学へ行ってきたよ!

神戸市学校給食会



## 安全・安心な給食ができるまで

給食で使う食材は生産、製造加工、流通の各段階で検査が行われ、安全性の確保を図っています。

生産者・製造工場

学校・共同調理場等

生産、製造加工される食材は衛生基準等を満たすものを選定し、使用しています。学校給食会では製造工場の衛生管理状況を定期的に調査しています。



くわしくは神戸市学校給食会

専門検査機関

サンプル検査  
・細菌検査  
・残留農薬検査  
・放射性物質検査

学校給食会

給食に使用する食材の産地確認や食材のサンプル検査を行っています。（産地情報や検査結果は学校給食会ホームページに掲載）







# 令和8年 3 月 献立表 (八多義務教育学校 7～9年生)

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ണ്ടで表にチェックを入れ提出してください。

○=新料理




◆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。

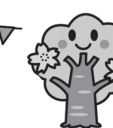
日	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)
こ ん だ て	<input type="checkbox"/> ご は ん <input type="checkbox"/> ふりかけ(ゆかり) <input type="checkbox"/> 京 風 う ま 煮 <input type="checkbox"/> 煮 び た し <input type="checkbox"/> ブルーベリーゼリー	<u>ひなまつり献立</u> <input type="checkbox"/> ちらしずし <input type="checkbox"/> すじごはん <input type="checkbox"/> ちらしずしの具 <input type="checkbox"/> ききみのり <input type="checkbox"/> れんごんのたつた揚げ <input type="checkbox"/> 赤 だ し <input type="checkbox"/> ひ な あ ら れ	<input type="checkbox"/> バ 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"/> カリフラワーの甘酢あえ	<input type="checkbox"/> ご は ん <input type="checkbox"/> ○ タ ッ コ ム タ ン <input type="checkbox"/> いんげんのピリ辛炒め <input type="checkbox"/> コ ロ ッ ケ	<input type="checkbox"/> ご は ん <input type="checkbox"/> ポ ー ク シ チ ュ ー <input type="checkbox"/> 小えびのから揚げ <input type="checkbox"/> フルーツカクテル	<u>卒業・進級お祝い献立</u> <input type="checkbox"/> 赤 飯 <input type="checkbox"/> ご ま 塩 <input type="checkbox"/> 赤 魚 の か ら 揚 げ <input type="checkbox"/> キャベツの鶏そぼろ煮 <input type="checkbox"/> 沢 煮 槐	<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"/> チ キ ン ハ ム カ ツ	<input type="checkbox"/> ご は ん (小) <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)	 <u>神戸ビーフ</u> <input type="checkbox"/> 神戸牛どんどん <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 神戸牛どんどんの具 <input type="checkbox"/> わかさぎのから揚げ <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 32.5 だいず 15.6 冷凍がんもどき 19.5 ひじき 3.9 にんじん 26 冷凍さやいんげん 6.5 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 5.2 料理酒 1.3 塩 0.26 削節 1.3 さつま揚げ 13 ほうれんそう 13 キャベツ 65 砂糖 0.91 こいくちしょうゆ 2.6 削節 1.3 ブルーベリーゼリー 1個(40)	〔凍り豆腐 6〕 竹輪 7.5 しらす干し 4.5 にんじん 10.5 冷凍さやいんげん 4.5 干ししいたけ 0.45 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 削節 0.75 ききみのり 1袋(0.6) れんごん水煮 40 こいくちしょうゆ 2 みりん 2 片栗粉 4 なたね油(揚げ用) 3 冷凍たら角切 39 料理酒 1.3 凍り豆腐 39 ちらしかまぼこ(梅) 13 にんじん 19.5 じゃがいも 19.5 みつば 3.9 八丁みそ 5.2 合わせみそ 7.8 削節 2.6 ひなあられ 1袋(5)	〔りんごジャム 1袋(15)〕 冷凍牛肉 52 しょうが 0.39 こいくちしょうゆ 1.3 料理酒 0.65 片栗粉 5.2 なたね油(揚げ用) 3.25 じゃがいも 78 なたね油(揚げ用) 2.6 にんじん 26 冷凍グリーンピース 6.5 砂糖 0.65 トマトケチャップ 7.8 ウスターソース 3.9 冷凍カリフラワー 52 砂糖 1.3 酢 1.95 料理酒 1.95 トウバンジャン 0.13 ポテトコロック 1個(60) なたね油(揚げ用) 6 カレー粉 0.13	〔冷凍鶏肉皮付 58.5〕 トック 19.5 にんじん 26 だいこん 32.5 白ねぎ 19.5 干ししいたけ 0.65 しょうが 0.52 おろしにんにく 0.13 ごま油 0.39 なたね油(いため用) 0.39 チキンブイオン(濃縮) 10.4 塩 1.04 こしょう 0.03 冷凍さやいんげん 26 冷凍豚肉角切 26 にんじん 13 おろしにんにく 0.13 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 2.6 酢 1.95 料理酒 1.95 トウバンジャン 0.13 ポテトコロック 1個(60) なたね油(揚げ用) 6	〔冷凍豚肉 45.5〕 じゃがいも 65 にんじん 26 たまねぎ 39 なたね油(いため用) 0.78 デミグラスソース 39 トマトビュール 2.6 トマトケチャップ 3.25 ウスターソース 2.6 料理ワイン 2.6 塩 0.39 こしょう 0.03 ガーリック 0.06 冷凍殻付きえび 26 塩 0.13 片栗粉 2.6 なたね油(揚げ用) 1.95 カクテルゼリー 45.5 パイん缶 19.5 黄桃缶 19.5 砂糖 1.3	〔ごま塩 1袋(0.5)〕 あかうお 1切(60) 塩 0.4 こしょう 0.01 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 4 キャベツ 39 冷凍鶏肉皮引きき肉 9.1 しょうが 0.13 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 1.3 料理酒 0.39 塩 0.26 片栗粉 0.65 冷凍豚肉糸切 39 冷凍ほうれんそう 13 じゃがいも 19.5 にんじん 19.5 ごぼう 19.5 しょうが 0.52 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 みりん 0.65 塩 0.52 こしょう 0.02 削節 1.95	〔牛肉 45.5〕 じゃがいも 65 にんじん 26 たまねぎ 52 冷凍グリーンピース 3.9 なたね油(いため用) 0.78 カレールウ 15.6 ポークブイオン 6.5 トマトケチャップ 2.6 ウスターソース 2.6 料理ワイン 2.6 冷凍ブロッコリー 52 柑橘ドレッシング 1袋(10) ハムカツ 1個(40) なたね油(揚げ用) 4	〔焼そばめん 26〕 冷凍豚肉 39 〔冷凍いか 13〕 料理酒 0.33 にんじん 19.5 キャベツ 71.5 たまねぎ 26 青ねぎ 6.5 なたね油(いため用) 0.78 ウスターソース 9.1 料理酒 0.65 塩 0.39 こしょう 0.03 いりだいず 10.4 煮干し 7.8 白ごま 0.65 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 1.04 アセロラゼリー(ミニ) 1個(22)	〔冷凍神戸ビーフ 52〕 たまねぎ 39 青ねぎ 3.9 しょうが 0.39 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 削節 0.65 こまつな 39 冷凍豚肉 26 にんじん 13 たまねぎ 19.5 冷凍ホールコーン 6.5 なたね油(いため用) 0.52 ポークブイオン 10.4 うすくちしょうゆ 3.25 料理酒 1.3 塩 0.39 こしょう 0.04

日	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)
こ ん だ て	<input type="checkbox"/> バ ン <input type="checkbox"/> おたのしみチーズ <input type="checkbox"/> ハ ン パ ー グ <input type="checkbox"/> ジュリエんヌスープ	<input type="checkbox"/> ご は ん <input type="checkbox"/> 焼 鳥 <input type="checkbox"/> み そ 汁 <input type="checkbox"/> キャベツとコーンのソテー	<input type="checkbox"/> ご は ん <input type="checkbox"/> キャベツ入りミンチカツ <input type="checkbox"/> ベーコンと卵のスープ <input type="checkbox"/> ミニゼリー(レモン)	<u>卒業・進級お祝い献立</u> <input type="checkbox"/> バ ン <input type="checkbox"/> フ ラ イ ド チ キ ン <input type="checkbox"/> 白いんげん豆のポタージュ <input type="checkbox"/> ツ ナ キ ャ ベ ツ <input type="checkbox"/> み か ん ゼ リ ー
お か ず の 内 容 (g)	〔型抜きチーズ 1個(15)〕 チキンハンバーグ 1個(70) なたね油(いため用) 0.4 たまねぎ 11.67 なたね油(いため用) 0.23 砂糖 0.93 トマトケチャップ 11.7 ウスターソース 5.84 カットベーコン 26 じゃがいも 39 にんじん 19.5 こまつな 13 たまねぎ 39 なたね油(いため用) 0.78 ポークブイオン 10.4 料理ワイン 1.3 塩 0.52 こしょう 0.02	〔冷凍鶏肉皮付 78〕 鶏レバー 16.9 白ねぎ 15.6 しょうが 0.39 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 4.55 料理酒 1.3 片栗粉 1.04 だいこん 32.5 木綿豆腐 45.5 チンゲン菜 26 たまねぎ 26 合わせみそ 15.6 削節 2.6 キャベツ 39 冷凍ホールコーン 6.5 なたね油(いため用) 0.26 こいくちしょうゆ 0.65 塩 0.13 こしょう 0.02	〔冷凍キャベツ入りミンチカツ 1個(60)〕 なたね油(揚げ用) 6 カットベーコン 26 冷凍液卵 32.5 こまつな 26 にんじん 13 たまねぎ 39 なたね油(いため用) 0.52 ポークブイオン 13 塩 1.04 こしょう 0.03 レモンゼリー(ミニ) 1個(22)	〔冷凍鶏肉皮付 1個(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 白いんげんまめビュール 19.5 じゃがいも 39 にんじん 6.5 たまねぎ 39 パセリ 0.65 なたね油(いため用) 0.52 豆乳 26ml ポークブイオン 13 塩 1.3 こしょう 0.03 米粉 2.6 キャベツ 39 まぐろ野菜スープ煮 13 青ねぎ 3.9 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 0.26 こいくちしょうゆ 1.56 みかんゼリー 1個(70)

中学生一食あたり 平均栄養量 ※栄養量は「日本食品標準成分表 2020年版(8訂)」に基づき 算出しています。
エネルギー 795 kcal
たんばく質エネルギー比 15.9 %
脂肪エネルギー比 27.8 %
カルシウム 352 mg
マグネシウム 100 mg
鉄 4.1 mg
ビタミンA 457 μgRAE
ビタミンB <sub>1</sub> 0.51 mg
ビタミンB <sub>2</sub> 0.56 mg
ビタミンC 44 mg
食物繊維 7.2 g
食塩相当量 2.8 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3日 ひなまつり

# 学校給食・食育だより

3月号



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年間を振り返ると共に、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



## 食生活を振り返ろう!〈食生活チェック〉

いよいよ今年度も最後の月となりました。心身共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す。健康な心と体は、毎日の食事によってつくられます。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り、充実した生活を送れるように、健康を意識して食べることを大切にしていきたいでしょう。

<p>1. 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付いている。</p> <input type="checkbox"/>	<p>2. 朝食は主食・主菜・副菜を組み合わせ、栄養のバランスを考えて食べている。</p> <p>主食      主菜      副菜</p> <input type="checkbox"/>
<p>3. 衛生に気を付けて食事の前の手洗いをきちんとしている。 清潔なハンカチを身に付けている。</p> <input type="checkbox"/>	<p>4. 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>4. 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>5. 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"/>

Check!

6つの項目すべてに【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。

