

2月給食カレンダー

親子給食

牛乳は毎回ついています

2月	えびと豆乳を使った豊かな風味の豆乳チャウダー	3火	ベトナムの調味料ニヨクマムを使ったスープ カインザウ	4水	大根・白菜・ほうれん草を使った具だくさんスープ	5木	節分料理を食べて元気にすごそう!	6金	緑色や黄色の食材を使った色あざやかなひじき料理
	 牛肉のレモンソテー 		 		 		 		
9月	ウインナーと野菜をはさんで作るセルフドッグ	10火	実だくさんのみそ汁はバランスのよい和食の代表料理	11水	建国記念の日	12木	神戸市産大豆を使った甘辛味の大和煮	13金	さけごはんの具をごはんに混ぜてさけごはんに
16月	アジは脳の働きを活性化させるDHAたっぷり	17火	神戸の海で育ったのりを使った味付けのり	18水	魚介のうま味がスープにとけこんだみそラーメン	19木	モチモチ食感が特徴の米粉入りパン	20金	たっぷりの野菜を使った栄養満点の八宝菜
23月	天皇誕生日	24火	豆腐入りでふっくらやわらかハンバーグ	25水	神戸で育ったいちじくを使ったジャム	26木	和風だしが効いた人気料理カレーうどん	27金	ヴィッセル神戸応援メニュー

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

「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られ、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)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
	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
優秀賞	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

節分料理 2/5木 「いわしかば焼・節分豆」

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。

これからも神戸の街とトモニ!
ヴィッセル神戸応援ナニーが登場!

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



3月給食カレンダー

2026年

神戸市中学校給食

親子給食

牛乳は毎回ついています

2月	卒業・進級を祝う 年に1度の手作りフライドチキン	3火	彩り豊かなひなまつり献立	4水	フランス語で細いせん切りを意味するジュリエンヌ	5木	鶏肉のうま味が溶け込んだ韓国料理のタッコムタン	6金	神戸市産キャベツをたっぷり使ったミンチカツ		
9月	揚げたじやがいもがポイント 牛肉のウエスタン風	10火	甘辛く煮込んだレバーで おいしく鉄分補給	11水	ビタミンCたっぷりブロッコリー 免疫力を高めよう	12木	目の疲労回復に効果がある ブルーベリー	13金	神戸牛を使った牛どんどん ご飯にのせて牛丼に		
16月			17火	小豆を使った赤飯は 日本伝統料理	18水	豚肉と野菜をじっくり 煮込んだポークシチュー	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		
23月	1年間のしめくくりは 人気メニューのマーボー豆腐	24火									

※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

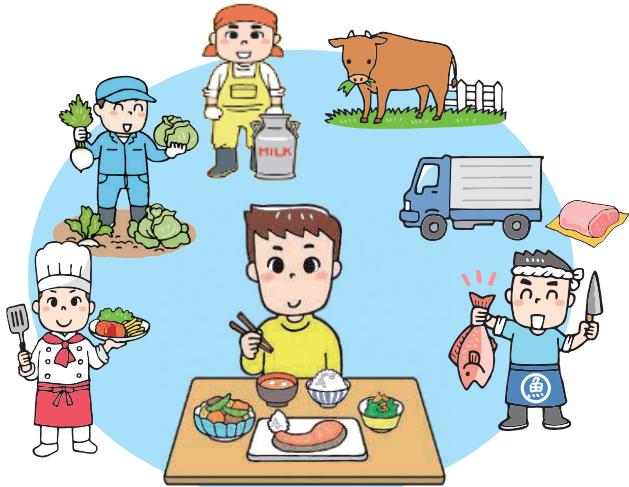
「いただきます」の「いただく(頂く)」は、頭にのせるという意味があり、人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。
「ごちそうさま」の「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事ができあがるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちがこめられています。

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>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> <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> <p>主食 主菜 副菜</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、これからの生活につなげましょう！