

2025年

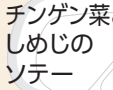
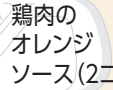
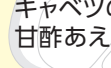
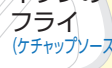
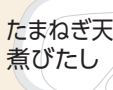
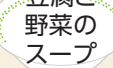
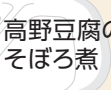
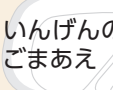
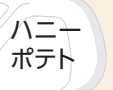
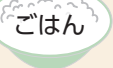
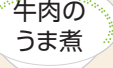
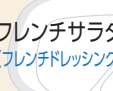
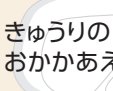
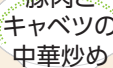
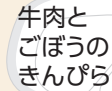
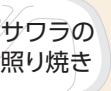
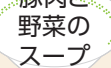
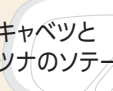
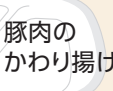
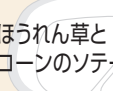
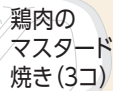
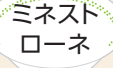
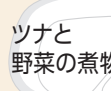
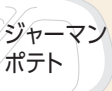
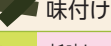
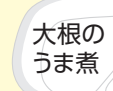
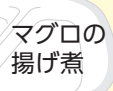
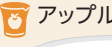
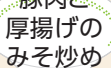
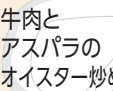
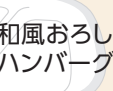
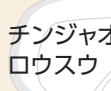
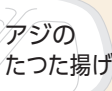
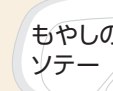
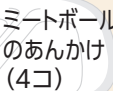
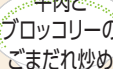
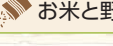
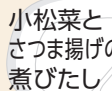
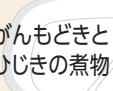
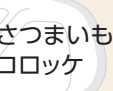
神戸市中学校給食

1地区

2月給食カレンダー



牛乳は毎回ついてきます

3月 酸味と甘みのバランスがよい オレンジソース    	4火 節分料理を食べて 元気にすごそう！     	5水 淡路島で育ったたまねぎで 作ったたまねぎ天    	6木 豆腐を冷凍・乾燥させて 作った高野豆腐    	7金 はちみつのかき揚げ 特徴のハニーポテト    
10月 大豆の良質なたんぱく質で 体の基礎作り    	11火 建国記念の日 	12水 きゅうりで水分・カリウム・ ビタミンCを補給    	13木 サワラはビタミンDが多く 骨や歯の強化をサポート    	14金 みそ味のたれが豚肉にからまって ごはんにとろり    
17月 鉄分豊富なほうれん草で 貧血予防    	18火 兵庫県産のりで作った 味付けのり     	19水 DHAが豊富なマグロで 集中力をアップ    	20木 キャベツには胃を保護する ビタミンUが豊富    	21金 消化を助ける大根おろしで さっぱりと    
24月 振替休日 	25火 旨味たっぷり、味のおいしさから 名前が付いたアジ    	26水 もやしは大豆を発芽させた パワフル野菜     	27木 成長期に必要なたんぱく質・ 鉄分がとれる焼鳥風煮    	28金 食物繊維がたっぷりの さつまいも    

※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

節分料理 2/4(火)

『イワシのフライ・節分豆』

2月2日は節分です。大豆をいった福豆をまいて鬼(病気や災難)をはらい、福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。

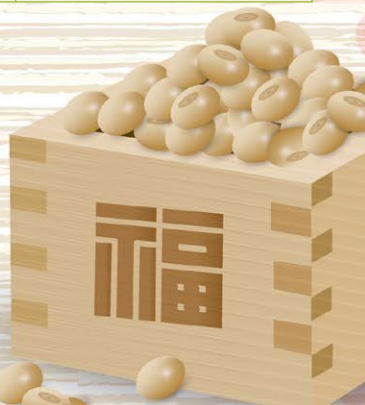
また、ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したものを家の戸口に飾って、ヒイラギのトゲとイワシのにおいで、鬼を追い払います。

節分

旬の食べ物 2/19(水)

『マグロの揚げ煮』

マグロは冬が旬の魚です。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。



「中学校給食アイデアメニュー」入賞メニュー発表！



令和6年度「中学校給食アイデアメニュー募集」には、計1,084の応募がありました。

どのメニューも神戸市や兵庫県の食材を使った料理、季節や行事の料理など、栄養や色合いなど、創意工夫されたものばかりでした。この中からPRポイントがすばらしく、「食べたくなる」優れたメニューを入賞メニューとして選定し、最優秀1点、優秀賞6点を決定しました。

また、今年度も神戸の地元シェフにご協力いただき、プロならではの視点でアドバイス・審査をいただき、特に優れているメニューをシェフ特別賞として決定しました。

入賞メニューのうち学校給食として活用できるメニューは、今後の学校給食の献立として順次登場していきますので、ご期待ください。

👑 最優秀賞

豚厚あげのピリ辛～！

神戸生田中学校

👑 シェフ特別賞

野菜たっぷり！ヤンニョムポーク

太山寺中学校

👑 優秀賞

ほくほく肉さつま

山田中学校

茎わかめと野菜の和風麻婆豆腐

大原中学校

豚と野菜の旨だれ炒め

大原中学校

鶏肉のみそ煮

北神戸中学校

鶏肉のはちみつ生姜焼き

北神戸中学校

はるさめ入り野菜いっぱい彩りきんぴら

多聞東中学校



神戸のシェフから各メニューへのコメントがあります。
神戸市中学校給食のホームページをご覧ください。

神戸市中学校給食



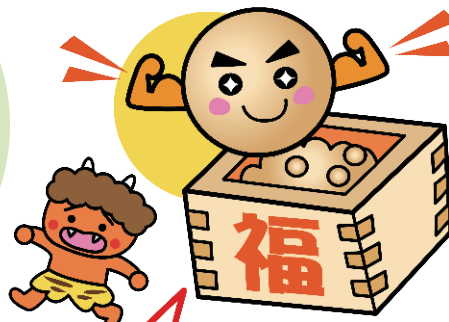
令和6年度中学校給食献立作成委員会 シェフ特別委員
地産地食ダイニング「農家うたげ。」 池原 晃喜

大豆のよさを見直そう！

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる成分と期待される効果

- 鉄………貧血予防
- カルシウム・マグネシウム………丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1………疲労回復効果
- 食物繊維……便秘予防



- 大豆イソフラボン………骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……便秘予防

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼（病気）を追い出そう！

◆飲用牛乳のチェック ☒ をしてください。
☐ 飲む ☐ 飲まない

年 組 名前

アレルギーチェック欄記入方法： ☐ =食べる ☒ =食べない(代替食も持参しない) ☒ =代替食持参 ☒ =卵除去食希望(対応料理のみ)
※今月は「卵除去対応料理」はありません。

日付	アレルギー	料理名	食 材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ
3月		パン	コッペパン			●					
		鶏肉のオレンジソース	冷凍鶏肉皮付・塩・胡椒・なたね油(いため用)・たまねぎ・おろししょうが・オレンジジュース・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理ワイン・パプリカ・片栗粉			●					
		チンゲン菜としめじのソテー とんじがスープ	チンゲンサイ・冷凍しめじ・まぐろ油漬・なたね油(いため用)・濃口醤油・みりん・塩 冷凍豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・なたね油(いため用)・ポークブイヨン・淡口醤油・料理酒・塩・胡椒			●					
4火		ごはん	精白米								
		イワシのフライ	いわしフライ・なたね油(揚げ用)			●					
		ケチャップソース	ケチャップソース								
		キャベツの甘酢あえ	キャベツ・にんじん・冷凍ホールコーン・砂糖・酢・塩・塩								
		沢煮椀	冷凍豚肉糸切・冷凍こまつな・じゃがいも・にんじん・ごぼう・冷凍えのきたけ・おろししょうが・淡口醤油・料理酒・みりん・塩・胡椒・だしパック・塩			●					
		節分豆	節分まめ								
5水		ごはん	精白米								
		鶏肉の黒糖煮	冷凍鶏肉皮付・にんじん・たまねぎ・国産冷凍ピーマン(4色)スライス・なたね油(いため用)・合わせみそ・黒砂糖・濃口醤油・みりん・料理酒・片栗粉・塩			●					
		たまねぎ天の煮びたし 豆腐と野菜のスープ	淡路たまねぎ天・チンゲンサイ・砂糖・濃口醤油・だしパック 冷凍豆腐・にんじん・冷凍ほうれんそう・たまねぎ・干しいたけ・ポークブイヨン・淡口醤油・塩・胡椒・塩			●					
6木		ごはん	精白米								
		肉じゃが	冷凍豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・冷凍さやいんげん・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・塩・だしパック・塩			●					
		高野豆腐のそぼろ煮	凍り豆腐・冷凍鶏肉皮引き肉・にんじん・白ねぎ・干しいたけ・おろししょうが・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック			●					
		キャベツとコーンのソテー	キャベツ・冷凍ホールコーン・なたね油(いため用)・濃口醤油・塩・胡椒・塩			●					
7金		ごはん	精白米								
		牛肉のうま煮	冷凍牛肉・冷凍生揚げ・にんじん・たまねぎ・白ねぎ・糸こんにゃく・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・塩			●					
		ハニーポテト	冷凍さつまいも・なたね油(揚げ用)・はちみつ								
10月		いんげんのごまあえ	冷凍さやいんげん・白胡麻・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・塩			●					
		パン	コッペパン			●					
		大豆入りチキンカレー	冷凍鶏肉皮付・だいず水煮・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・なたね油(いため用)・カレールウ・チキンブイヨン(濃縮)・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン・胡椒			●					
		ポークカツ	豚ロースカツ・なたね油(揚げ用)								
12水		フレンチサラダ	にんじん・キャベツ・きゅうり・塩								
		フレンチドレッシング	フレンチドレッシング								
		ごはん	精白米								
13木		豚肉とキャベツの中華炒め	冷凍豚肉・キャベツ・にんじん・たけのこ水煮・干しいたけ・冷凍ホールコーン・白胡麻・なたね油(いため用)・胡麻油・ポークブイヨン(濃縮)・砂糖・濃口醤油・酢・料理酒・塩・片栗粉・塩			●					
		のっぺい煮	冷凍鶏肉皮付・料理酒・冷凍油揚げ・冷凍さといも・にんじん・つきこんにゃく・濃口醤油・みりん・片栗粉・だしパック・塩			●					
		きゅうりのおかかあえ	きゅうり・冷凍えのきたけ・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・酢・かつお節・塩			●					
14金		ごはん	精白米								
		サワラの照り焼き	さわら・濃口醤油・砂糖・料理酒・おろししょうが・なたね油(いため用)・濃口醤油・砂糖・みりん・片栗粉			●					
		牛肉とごぼうのきんぴら	冷凍牛肉糸切・ごぼう・冷凍さやいんげん・つきこんにゃく・なたね油(いため用)・料理酒・砂糖・濃口醤油・塩			●					
17月		豚肉と野菜のスープ	冷凍豚肉・にんじん・たまねぎ・冷凍こまつな・おろししょうが・なたね油(いため用)・ポークブイヨン・淡口醤油・料理酒・塩・胡椒・塩			●					
		ごはん	精白米								
		豚肉のかわり揚げ	冷凍豚肉角切・濃口醤油・料理酒・片栗粉・なたね油(揚げ用)・合わせみそ・砂糖・みりん			●					
17月		キャベツとツナのソテー	まぐろ油漬・キャベツ・おろししょうが・なたね油(いため用)・濃口醤油・みりん・料理酒・塩			●					
		きのこ汁	冷凍しめじ・冷凍えのきたけ・冷凍鶏肉皮引・料理酒・冷凍さといも・にんじん・だいこん・青ねぎ・つきこんにゃく・淡口醤油・だしパック・塩			●					
		ひょうごの小麦パン	ひょうごの小麦パン			●					
17月		鶏肉のマスタード焼き	冷凍鶏肉皮付・塩・胡椒・米粉・なたね油(いため用)・たまねぎ・なたね油(いため用)・粒マスタード・濃口醤油・料理酒・みりん			●					
		ほうれん草とコーンのソテー	冷凍ほうれんそう・冷凍ホールコーン・なたね油(いため用)・濃口醤油・みりん・塩			●					
		ミネストローネ	ツイストマカロニ・カットベーコン・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・冷凍グリーンピース・なたね油(いため用)・ポークブイヨン・ホールトマト・塩・胡椒・塩			●					

◆飲む牛乳のチェック ☒ をしてください。
☐ 飲む ☐ 飲まない

年組名前

アレルギーチェック欄記入方法：☐ =食べる ☒ =食べない(代替食も持参しない) ☒ =代替食持参 ☒ =卵除去食希望(対応料理のみ)
※今月は「卵除去対応料理」はありません。

日付	アレルギー	料理名	食 材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ
18火		ごはん	精白米								
		味付けのり(兵庫県産)	味付けのり								
		筑前煮	冷凍鶏肉皮付・冷凍がんもどき・にんじん・たけのこ水煮・冷凍さやいんげん・角こんにゃく・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック・塩			●					
		ジャーマンポテト	カットベーコン・カットポテト・たまねぎ・乾燥パセリ・なたね油(いため用)・塩・胡椒・塩								
19水		ツナと野菜の煮物	だいこん・キャベツ・白ねぎ・まぐろ油漬・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・みりん・おろししょうが・だしパック・塩			●					
		ごはん	精白米								
		マグロの揚げ煮	まぐろ・おろししょうが・濃口醤油・料理酒・片栗粉・なたね油(揚げ用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・みりん・片栗粉			●					
		大根のうま煮	だいこん・冷凍鶏肉皮付・にんじん・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック			●					
20木		ビーフンスープ	ビーフン・冷凍豚肉糸切・にんじん・冷凍ほうれんそう・はくさい・干しいたけ・ポークブイヨン・淡口醤油・料理酒・塩・胡椒・塩			●					
		ごはん	精白米								
		豚肉と厚揚げのみそ炒め	冷凍豚肉・冷凍生揚げ・キャベツ・たまねぎ・冷凍パプリカ(赤)・なたね油(いため用)・料理酒・合わせみそ・砂糖・濃口醤油・塩			●					
		切干し大根と小松菜の煮物	冷凍こまつな・切干しだいこん・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック・塩			●					
21金		かぼちゃのスープ煮	冷凍かぼちゃ皮付・塩・胡椒・ポークブイヨン(濃縮)								
		アップルゼリー	アップルゼリー								
		和風おろしハンバーグ	豆腐入チキンハンバーグ・なたね油(いため用)・冷凍おろしだいこん・砂糖・濃口醤油・酢・片栗粉			●					
		牛肉とアスパラのオイスター炒め	冷凍牛肉糸切・冷凍アスパラガス・たまねぎ・なたね油(いため用)・料理酒・塩・胡椒・砂糖・オイスターソース・塩								
25火		野菜スープ	カットベーコン・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・冷凍グリーンピース・なたね油(いため用)・ポークブイヨン・淡口醤油・塩・胡椒・塩			●					
		ごはん	精白米								
		アジのたつた揚げ	あじ・おろししょうが・濃口醤油・料理酒・片栗粉・なたね油(揚げ用)			●					
		チンジャオロウスウ	冷凍豚肉糸切・砂糖・濃口醤油・にんじん・冷凍ピーマン・たけのこ水煮・おろししょうが・料理酒・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・オイスターソース・片栗粉・塩			●					
26水		みそ汁	じゃがいも・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・わかめ・合わせみそ・だしパック								
		ごはん	精白米								
		お米と野菜ふりかけ	ふりかけ								
		牛肉とブロックリーのごまだれ炒め	冷凍牛肉・冷凍ブロックリー・にんじん・たまねぎ・冷凍しめじ・なたね油(いため用)・練りごま・砂糖・濃口醤油・塩・酢・オイスターソース・白胡麻・片栗粉・塩			●					
27木		ミートボールのあんかけ	ミートボール・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・酢・料理酒・みりん・チキンブイヨン(濃縮)・片栗粉			●					
		もやしのソテー	まぐろ油漬・だいずもやし・青ねぎ・なたね油(いため用)・チキンブイヨン(濃縮)・塩・胡椒・塩								
		ごはん	精白米								
		マーボー豆腐	冷凍豆腐・冷凍豚肉ひき肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ水煮・青ねぎ・干しいたけ・おろししょうが・なたね油(いため用)・料理酒・ポークブイヨン(濃縮)・合わせみそ・砂糖・濃口醤油・トウバンジャン・片栗粉			●					
28金		焼鳥風煮	冷凍鶏肉皮付・鶏しバー・白ねぎ・おろししょうが・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・片栗粉			●					
		小松菜とさつま揚げの煮びたし	冷凍こまつな・さつま揚げスライス・砂糖・濃口醤油・だしパック・塩			●					
		ごはん	精白米								
		さつまいもコロッケ	さつまいもコロッケ・なたね油(揚げ用)			●					
		がんもどきとひじきの煮物	冷凍がんもどき・ひじき・まぐろ油漬・にんじん・たまねぎ・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック			●					
		鶏肉のしょうが汁	冷凍鶏肉皮引・料理酒・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・キャベツ・青ねぎ・おろししょうが・淡口醤油・塩・胡椒・だしパック			●					

中学生一食あたり	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
平均栄養量	805kcal	33.0g	316mg	110mg	3.4mg	420μgRAE	0.57mg	0.59mg	34mg	6.6g	2.7g

○平均栄養量には牛乳(200ml・126kcal)が含まれています。
○調理場では別の調理等も行っており、コンタミネーション(微量混入)の可能性あります。
○揚げ油については、複数回使用しています。
○特定原材料8品目を使用したり、加工食品の原材料として使用したりする可能性がある場合は、「●」を表示しています。
○各学校に提供する給食食材の詳細情報は、神戸市中学校給食のホームページの「使用食品一覧表」でご確認ください。