

2025年 神戸市中学校給食 1月給食カレンダー

2地区



牛乳は毎回ついています

今月のPICK UPメニュー

全国学校給食週間

1/24(金)~30日(木)

全国学校給食週間は、学校給食への理解や関心を深めることを目的としています。学校給食は、もともとは栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在は子供たちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための「生きた教材」として、重要な役割を担っています。

正月料理

1/8(水)「白みそ雑煮」

給食の雑煮は、丸いもちと、鶏肉・大根・にんじん・里いも・ほうれん草が入った白みそ仕立てとなっています。



兵庫県の郷土料理・兵庫県の食材

1/31(金)「かす汁」「黒豆」

「ゆずゼリー」

「かす汁」は、日本酒の醸造工程で出た「酒かす」で煮込んで作る兵庫県の郷土料理です。丹波篠山の「黒豆」は、粒が大きくて糖度が高く、最高級の品質といわれています。デザートは、兵庫県で収穫した「ゆず」を使ったゼリーです。



今月からみんなで食べる温かい給食が始まります。

☆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。

☆次のページのSYOKUIKU TIMESにも新しい給食について載せています。

<p>7 肉と野菜のせん切りが火 特徴の沢煮椀</p> <p>カレー肉そぼろ 和風ハンバーグ</p> <p>ごはん 沢煮椀</p>	<p>8 正月料理の雑煮は丸もち白みそ仕立て</p> <p>さつまいも アカウオの栗の甘煮 から揚げ</p> <p>ごはん 白みそ雑煮</p>	<p>9 牡蠣の旨味が凝縮されたオイスターソース</p> <p>牛肉とアスパラのオイスター炒め ポークコロケ</p> <p>パン 豆腐と野菜のスープ</p>	<p>10 ミネラルたっぷり黒糖の味わい感じる鶏肉の黒糖煮</p> <p>ひじきとキャベツとコーンの煮物 ツナのソテー</p> <p>ごはん 鶏肉の黒糖煮</p> <p>おかかふりかけ</p>
<p>13 月</p> <p>成人の日</p> <p>いんげんのおかかあえ ささみカツ</p> <p>ごはん ビーフカレー</p>	<p>14 たくさんの食材の旨味が溶け込んだビーフカレー</p> <p>春雨中華サラダ (中華ドレッシング) ツナポテト</p> <p>ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め</p>	<p>15 動物性と植物性のたんぱく質がとれるみそ炒め</p> <p>鶏肉と照り焼きソースの相性抜群</p> <p>カリフラワーのカレーマリネ 鶏肉の照り焼き (3コ)</p> <p>ごはん 豚汁</p>	<p>16 鶏肉と照り焼きソースの相性抜群</p> <p>白ねぎたっぷりの甘酢だれをかけたユウリンチー</p> <p>小松菜のごま風味炒め ユーリンチー</p> <p>ごはん チンゲン菜とコーンのスープ</p>
<p>20 月</p> <p>ピリ辛のマーボー豆腐は中国の四川料理</p> <p>キャベツとコーンの揚げ春巻 ソテー</p> <p>ごはん マーボー豆腐</p>	<p>21 アジは脳の働きを活性化させるDHAの宝庫</p> <p>さつまいものうま煮 アジのつけ焼き</p> <p>ごはん ビーフンスープ</p> <p>つくだに(ひじきのり)</p>	<p>22 コチジャンの甘辛さが特徴の韓国風から揚げ</p> <p>大根のナムル タッカンジョン (3コ)</p> <p>ごはん トック</p>	<p>23 大豆を使ったトマト煮込み</p> <p>ポイルブロッコリー (青じそドレッシング) 平つくねの照り焼き (2コ)</p> <p>パン ポークビーンズ</p> <p>五目豆 サケのフライ (タルタルソース)</p> <p>ごはん 鶏肉のしょうが汁</p>
<p>27 月</p> <p>みその香ばしさ香る鶏肉のみそ焼き</p> <p>白菜の煮びたし 鶏肉のみそ焼き (2コ)</p> <p>ごはん 肉じゃが</p>	<p>28 和食の定番「筑前煮」は福岡県の郷土料理</p> <p>アップルミニゼリー</p> <p>ブロッコリーの ごま酢あえ 筑前煮</p> <p>ごはん 春雨スープ</p>	<p>29 緑黄色野菜のかぼちゃはカロテンが豊富</p> <p>かぼちゃのふくめ煮 五色きんぴら</p> <p>ごはん 厚揚げと牛肉のピリ辛みそ炒め</p>	<p>30 揚げたじゃがいもでおいしさ倍増</p> <p>カリフラワーとベーコンのソテー 大根とツナのごまサラダ (ごまドレッシング)</p> <p>パン 牛肉と揚げじゃがのケチャップソース</p> <p>メープルジャム</p>
<p>31 月</p> <p>かす汁は酒かすを使った兵庫県の郷土料理</p> <p>ゆずゼリー</p> <p>黒豆 サワラのたつた揚げ</p> <p>ごはん かす汁</p>			

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

みんなで **温かい給食** が始まります

ごはんもおかずも温かい!
食べる量を調節できます!
パンの日もあるよ!
スープや汁物も登場します!



給食当番の身支度

髪の毛が出ないように
三角巾をつけましょう。

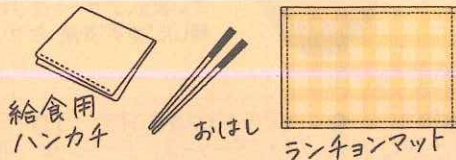
マスクで鼻と口を
おおいましょう。

石けんを使って
手を洗いましょう。

エプロンをつけて、
服の汚れが給食に入ったり
服が汚れたりするのを
防ぎましょう。

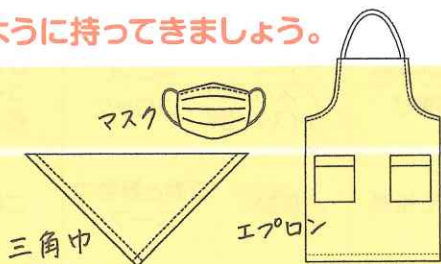


毎日の
持ち物



忘れないように持ってきてましょう。

給食当番
の
持ち物



新年の健康や幸せを願う ～お正月の食文化・行事食～

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりであるお正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。お正月に食べるおせち料理やお雑煮は、もともと歳神様へのお供えであり、神様と同じものを共にいただくことで、その力が授かると考えられていました。

おせち
料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物を使うのが特徴です。歳神様をお迎えしているときは煮炊きを慎むとともに、料理を作る人がお正月の3日間くらいは休めるようにと、冷めてもおいしく保存の利く料理が作られます。



【黒豆】

まめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らせるように。



【こんぶ巻】

「よろこぶ」の語呂合わせで縁起を担いだもの。



【田作り】

小魚を田んぼの肥料にしたことから、豊作を願って。



【エビ】

腰が曲がっている様子から、腰が曲がるまで長生きできるように。



【きんとん】

黄金に見立て、金運に恵まれるように。



【紅白なます】

お祝い得水引を表し、縁起を担いだもの。



【伊達巻】

巻物(書物)に見立て、知識や教養が身につくように。



【れんこん】

穴から向こうが見えることから、将来の見通しがきくように。

お雑煮

元旦

お雑煮は本来、元旦の朝に初めてくむ「若水」を使い、歳神様へのお供えやもちを煮たもので、神様の力をいただくという意味が込められていました。地域によって大きな特色がありますが、もちについては、中部地方から東は角もち、西は丸もちを使う所が多く、香川県ではあん入りの丸もちを入れた「あんもち雑煮」が食べられています。



東京都

カツオだしに、しょうゆで味つけた汁で、焼いた角もち、鶏肉、小松菜、かまぼこなどが入る。

京都府

昆布だしに白みそで味つけた汁で、煮た丸もち、里いもなどが入る。



2025年1月 神戸市中学校給食献立・アレルギー特定原材料一覧表

2地区

◆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
7 火		ごはん	精白米								
		和風ハンバーグ	豆腐入チキンハンバーグ・なたね油(いため用)・チキンブイヨン(濃縮)・砂糖・濃口醤油・料理酒・みりん・片栗粉			●					
		カレー肉そぼろ	冷凍牛肉ひき肉・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)・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン・塩・胡椒・ガーリック・カレー粉・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			●					
8 水		ごはん	精白米								
		アカウオのからあげ	あかうお・塩・胡椒・片栗粉・米粉・なたね油(揚げ用)								
		さつまいもと栗の甘煮	冷凍さつまいも・栗甘露煮・砂糖・塩								
		白みそ雑煮	もち・冷凍鶏肉皮引・料理酒・冷凍さといも・にんじん・冷凍ほうれんそう・だいこん・合わせみそ・白みそ・だしパック・塩								
9 木		パン	コッペパン			●					
		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								
		ポークコロッケ	ポークコロッケ・なたね油(揚げ用)			●					
		豆腐と野菜のスープ	冷凍豆腐・にんじん・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			●					
10 金		ごはん	精白米								
		おかかふりかけ	ふりかけ								
		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			●					
		キャベツとツナのソテー ひじきとコーンの煮物	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 ひじき・冷凍ホールコーン・ポークハム・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・だしパック・塩			●					
14 火		ごはん	精白米								
		ビーフカレー	冷凍牛肉・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)・カレールウ・ポークブイヨン・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン・塩			●					
		ささみカツ	ポテトとお米のささみカツ・なたね油(揚げ用)								
		いんげんのおかかあえ	冷凍さやいんげん・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・かつお節・塩			●					
15 水		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・なたね油(いため用)・料理酒・合わせみそ・砂糖・濃口醤油・塩			●					
		春雨中華サラダ	緑豆春雨・チキンハム・にんじん・きゅうり・冷凍ホールコーン・なたね油(いため用)・塩								
		中華ドレッシング ツナポテト	中華ドレッシング まぐろ油漬・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・乾燥パセリ・なたね油(いため用)・塩・胡椒・塩			●					
16 木		ごはん	精白米								
		鶏肉の照り焼き	冷凍鶏肉皮付・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			●					
		カリフラワーのカレーマリネ	冷凍カリフラワー・砂糖・酢・塩・カレー粉・塩								
		豚汁	冷凍豚肉・じゃがいも・にんじん・ごぼう・青ねぎ・合わせみそ・だしパック								
17 金		ごはん	精白米								
		ユーリンチー	冷凍鶏肉皮付・濃口醤油・料理酒・片栗粉・なたね油(揚げ用)・白ねぎ・おろししょうが・砂糖・濃口醤油・酢・オイスターソース・おろしにんにく			●					
		小松菜のごま風味炒め	冷凍こまつな・冷凍油揚げ・にんじん・白胡麻・胡麻油・濃口醤油・みりん・塩			●					
		チンゲン菜とコーンのスープ	チンゲンサイ・冷凍豚肉・にんじん・たまねぎ・冷凍ホールコーン・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			●					
20 月		ごはん	精白米								
		マーボー豆腐	冷凍豆腐・冷凍牛肉ひき肉・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・合わせみそ・砂糖・濃口醤油・トウバンジャン・片栗粉			●					
		揚げ春巻	春巻・なたね油(揚げ用)			●					
		キャベツとコーンのソテー	キャベツ・冷凍ホールコーン・にんじん・なたね油(いため用)・濃口醤油・塩・胡椒・塩			●					
21 火		ごはん	精白米								
		つくだに(ひじきのり)	つくだに(ひじきのり)			●					
		アジのつけ焼き	あじ・料理酒・みりん・濃口醤油・なたね油(いため用)			●					
		さつまいものうま煮	冷凍さつまいも・冷凍鶏肉皮付・冷凍さやいんげん・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・塩			●					
		ビーフンスープ	ビーフン・冷凍豚肉糸切・にんじん・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			●					

2025年1月 神戸市中学校給食献立・アレルギー特定原材料一覧表

2地区

年 組 名前 _____

◆飲用牛乳のチェック をしてください。
 飲む 飲まない

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
22水		ごはん	精白米								
		タッカンジョン	冷凍鶏肉皮付・おろしにんにく・濃口醤油・みりん・片栗粉・米粉・なたね油(揚げ用)・砂糖・濃口醤油・酢・コチジャン			●					
		大根のナムル トック	だいごん・きゅうり・白胡麻・なたね油(いため用)・胡麻油・濃口醤油・塩 トック・冷凍牛肉ひき肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ水煮・青ねぎ・おろしにんにく・なたね油(いため用)・ポークパイオン・淡口醤油・塩・胡椒			●					
23木		パン	コッペパン			●					
		ポークビーンズ	冷凍豚肉・だいち水煮・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)・ポークパイオン(濃縮)・ホールトマト・砂糖・トマトケチャップ・パプリカ・ウスターソース・料理ワイン・塩・胡椒・塩								
		平つくねの照り焼き ボイルブロッコリー 青じそドレッシング	キャベツ入り平つくね・なたね油(いため用)・おろししょうが・砂糖・濃口醤油・みりん・片栗粉 冷凍ブロッコリー・塩 青じそドレッシング			●					
24金		ごはん	精白米								
		サケのフライ	さけフライ・なたね油(揚げ用)			●					
		タルタルソース(卵抜き) 五目豆	タルタルソース(卵抜き) だいち水煮・冷凍豚肉糸切・冷凍油揚げ・にんじん・つきこんにゃく・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック・塩			●					
		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			●					
27月		ごはん	精白米								
		鶏肉のみそ焼き 肉じゃが	冷凍鶏肉皮付・合わせみそ・料理酒・みりん・なたね油(いため用) 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			●					
		白菜の煮びたし	はくさい・竹輪・にんじん・砂糖・濃口醤油・だしパック			●					
28火		ごはん	精白米								
		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			●					
		ブロッコリーのごま酢あえ 春雨スープ	冷凍ブロッコリー・にんじん・白胡麻・砂糖・酢・塩・塩 緑豆春雨・冷凍豚肉・にんじん・ほうれんそう・たまねぎ・干しいたけ・おろししょうが・なたね油(いため用)・ポークパイオン・淡口醤油・料理酒・塩・胡椒・塩			●					
		アップルミニゼリー	アップルゼリー								
29水		ごはん	精白米								
		厚揚げと牛肉のピリ辛みそ炒め	冷凍生揚げ・冷凍牛肉・濃口醤油・料理酒・にんじん・青ねぎ・たけのこ水煮・国産冷凍ピーマンスライス・おろししょうが・なたね油(いため用)・料理酒・チキンパイオン(濃縮)・合わせみそ・砂糖・濃口醤油・トウバンジャン・片栗粉			●					
		五色きんぴら かぼちゃのふくめ煮	冷凍豚肉糸切・ごぼう・にんじん・冷凍さやいんげん・つきこんにゃく・なたね油(いため用)・砂糖・濃口醤油・料理酒・塩 冷凍かぼちゃ皮付・砂糖・濃口醤油・料理酒・だしパック			●					
30木		パン	コッペパン			●					
		メープルジャム	メープルジャム								
		牛肉と揚げじゃがのケチャップソース	冷凍牛肉・おろししょうが・濃口醤油・料理酒・じゃがいも・なたね油(揚げ用)・にんじん・冷凍グリーンピース・なたね油(いため用)・砂糖・トマトケチャップ・ウスターソース・塩			●					
		カリフラワーとベーコンのソテー	カットベーコン・冷凍カリフラワー・なたね油(いため用)・塩・胡椒・塩								
		大根とツナのごまサラダ ごまドレッシング	まぐろ油漬・だいごん・にんじん・きゅうり・なたね油(いため用)・塩 ごまドレッシング			●					
31金		ごはん	精白米								
		サワラのたつた揚げ	さわら・おろししょうが・濃口醤油・料理酒・片栗粉・なたね油(揚げ用)			●					
		黒豆 かす汁	黒豆煮豆 冷凍豚肉・冷凍油揚げ・にんじん・だいごん・青ねぎ・つきこんにゃく・塩・酒かす・合わせみそ・淡口醤油・だしパック			●					
		ゆずゼリー	ゆずゼリー								

中学生一食あたり 平均栄養量	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
	818kcal	34.0g	327mg	111mg	4.0mg	337μgRAE	0.52mg	0.58mg	40mg	7.3g	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)の可能性がります。
 ○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。

令和 年 月 日

中学校長 様

保護者名

卵除去対応料理リスト(中学校センター・民間調理施設校用)

年 組

児童名

1月分

* 令和7年1月の卵除去を行うことが可能な料理は、下記のとおりです。
* 提供を希望する料理の欄に○を入れて担任に提出してください。

日(曜)	料理名	希望する (食べる)	希望しない (食べない)	担任 確認欄
()				
()	今月は除去対応料理は ありません。			
()				
()				
()				
()				
()				
()				
()				
()				

・加工品等に特定原材料が含まれている場合がありますので、食品内容一覧表で
確認をお願いします。

月 日 までに、提出してください。