

2023年 神戸市中学校給食 月給食カレンダー



ご飯と牛乳が毎回ついてます
お箸やスプーンを持参しましょう



スプーンがあると
食べやすい日



温かいカレー等が
ついている日



デザートが
ついている日



汁物の日

区ごとで提供日がちがいます！

すまし汁

7日※須磨区・西区

8日※灘区・長田区

9日※東灘区・中央区・兵庫区・垂水区・北区

わかめスープ

14日※須磨区・西区

15日※灘区・長田区

16日※東灘区・中央区・兵庫区・垂水区・北区

1
水

焼鳥風煮は、鉄分・
ビタミンAが豊富

焼鳥風煮

- 厚揚げとキャベツの
ピリから煮
- ブロッコリーのごま酢あえ
- おかかふりかけ



2
木

ピーマンのビタミン
Cはレモンの約2倍

チンジャオロウスウ

- 揚げポークぎょうざ
- かぼちゃのスープ煮

3
金

中学生のアイデアメニュー
優秀賞

イワシの トマト煮込み

- マカロニサラダ
(マヨネーズ)
- ひじきとツナの煮物
- 節分豆



6
月

アスパラギン酸でス
タミナをつける

ハッシュドビーフ

- チキンコロッケ
- カリフラワーの洋風煮
- アスパラと竹輪のあえ物



7
火

うま味・栄養が凝縮
切り干し大根

サワラのたつた揚げ

- いんげんのソテー
- チンゲン菜の中華炒め
- 切り干し大根と
ほうれん草の煮物

●すまし汁

【須磨区・西区】



8
水

れんこんのビタミンC
は加熱に強いのが特徴

鶏肉の梅照り焼き

- 小松菜とれんこんのソテー
- 揚げじゃがいものごまあえ

●すまし汁

【灘区・長田区】



9
木

脳を生き生きさせ
る、卵黄レシチン

豚肉とじゃがいも の炒め煮

- 牛肉の卵とじ
- 白菜のさっぱり煮

●すまし汁

【東灘区・中央区・兵庫区・垂水区・北区】



10
金

コチジャンはもち米麹と唐
辛子粉を使った発酵食品

プルコギ

- さつまいもと豚肉の
しょうが煮
- キャベツとコーンのソテー
- ミルメーク(コーヒー)



13
月

ごまは抗酸化作用が
あるビタミンEが豊富

牛肉と大豆の 洋風煮込み

- 竹輪のいそべ揚げ
- 小松菜のごま風味炒め
- アセロラミニゼリー



14
火

きゅうりで水分・カリウ
ム・ビタミンCを補給

鶏肉のピリから煮

- 大根ときゅうりの
レモン風味あえ
- チンゲン菜とベーコン
のソテー

●わかめスープ

【須磨区・西区】



15
水

豆腐は消化吸収が
抜群な食べ物

タラの 甘酢あんかけ

- 炒り豆腐
- 里いもとイカのうま煮

●わかめスープ

【灘区・長田区】



16
木

良質タンパク質・ビタ
ミンB₁が豊富な豚肉

豚肉のしょうが炒め

- たまねぎ天の煮びたし
- こんにゃくとにんじんの
たらこ炒め

●わかめスープ

【東灘区・中央区・兵庫区・垂水区・北区】



17
金

中学生のアイデアメニュー
優秀賞

根菜つくねの 照り焼き

- もやしのカレー風味あえ
- タコじゃが
- ブロッコリーのガーリック炒め

20
月

神戸市産キャベツが
たっぷり入ったミンチカツ

ベジタブルカレー

- キャベツ入りミンチカツ
- ブロッコリーとエビの炒め物
- パプリカのマリネ
- ミルメーク(ココア)



21
火

チンゲン菜は食品群
3群・緑黄色野菜

豚肉の なんばんづけ

- チンゲン菜とわかめの
炒め物
- 厚揚げの甘煮

22
水

牛肉の吸収の良いへ
ム鉄で持久力アップ

牛肉とブロッコリーの ごまだれ炒め

- ワカサギの甘酢づけ
- 小松菜とさつま揚げの
煮びたし

23
木

天皇誕生日

24
金

大根は葉に近い部分は
甘く、先端に行くほど辛い

和風おろし ハンバーグ

- ボイルカリフラワー
- ツナポテト
- キャベツのじゃこソテー
- アップルゼリー



27
月

ケチャップ味が人気
ポークチャップ

ポークチャップ

- 白菜の甘酢あえ
- こんぶ豆

28
火

ごぼうの食物繊維が
腸内環境を整える

アジの照り焼き

- ほうれん草の煮びたし
- きゅうりと大根のおかかあえ
- 牛肉とごぼうのきんぴら
- 味付けのり



今月のピックアップメニュー

2/3金 節分

『イワシのトマト煮込み・ 節分豆』

大豆をいった福豆をまいて鬼(病気や災難を引き起こすもの)をはらい、福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。家の戸口に飾るヒイラギイワシ(ヤイカガシ)は、ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギのトゲとイワシのにおいで、鬼を追い払います。



2/15水

『タラの甘酢あんかけ』

タラは冬が旬の魚です。タラは漢字で、「鰯」と書きます。これは、雪のように身が白いことや、雪の降る季節に多くとれることなどの説があるそうです。



2月の 予約しめきり

予約方法	お支払いのしめきり		予約しめきり
	クレジットカード	払込用紙	
自動予約	1/4AM	1/3	1/4に自動予約
インターネット予約	1/20	1/19	1/20までに手続き

- ・給食の予約は、給食を食べる月の前月に1ヶ月単位で予約します。
- ・給食の実施日は学校、学年によって異なります。

お問い合わせ先

神戸市中学校給食コールセンター
(株式会社フューチャーイン)

TEL 052-732-8948

受付時間/平日9:00~17:30 土日祝・年末年始を除く

詳しいアレルギー情報などについては神戸市のホームページをご覧ください。

神戸市中学校給食 神戸市教育委員会事務局健康教育課

中学校給食アイデアメニュー

2021年度入賞 第7弾

『イワシのトマト煮込み』

魚が苦手な人でも食べられるようにトマト煮込みにしたメニューで、給食では、イワシのフライを使って、トマトソースにアレンジしました。



材料(4人分)

イワシ	4尾	おろしにんにく	0.8g
料理酒	小さじ1	サラダ油	適量
塩	少々	ホールトマト	100g
片栗粉	適量	砂糖	小さじ2/3
水	適量	トマトケチャップ	大さじ1と1/3
パン粉	適量	料理酒	小さじ2
揚げ油	適量	水	60ml
チンゲン菜	100g	水溶き片栗粉	適量
たまねぎ	100g	ゆで塩	適量
だいず(水煮)	100g		

作り方

- ① イワシは開いて、調味料Aで下味をつける。
- ② 片栗粉を水で溶いた液に1をつけた後、パン粉をつけ、揚げ油で揚げる。
- ③ チンゲン菜は約3センチの長さに切り、塩ゆでする。
たまねぎは、約3センチのくし形に切る。だいたいは汁気を切る。
- ④ 油を熱し、チンゲン菜・たまねぎ・おろしにんにくを入れ、炒める。
- ⑤ だいたい・ホールトマト・調味料B・水60mlを入れて煮る。
- ⑥ 最後に水溶き片栗粉を入れ、煮る。
- ⑦ 2に、6のソースをかける。

2022年度入賞 第1弾

『タコじゃが』

歯ごたえのあるタコを使うことで、よく噛むことができ、満腹感も得られます。



材料(4人分)

タコ	100g	料理酒	小さじ1/2
じゃがいも	140g	砂糖	大さじ2/3
にんじん	40g	濃口しょうゆ	大さじ2/3
たまねぎ	60g	みりん	小さじ1/3
ごま油	小さじ1/2	塩	少々
おろしにんにく	0.4g	だし汁	60ml

作り方

- ① タコは厚さ約4ミリにスライスする。じゃがいもは、一口大の大きさに切る。
にんじんは厚さ3ミリのいちよう切り、たまねぎは約1センチ×5センチのくし型に切る。
- ② ごま油を熱し、タコ・おろしにんにくを炒め、料理酒をふり入れる。
- ③ さらに、にんじん・たまねぎを炒め、じゃがいも・だし汁・1/2量の調味料を入れ、煮る。
- ④ じゃがいもが七分通り煮えたら、残りの調味料で味をととのえ、さらに煮る。

SYOKUIKU TIMES 2月

🍳🍲「中学校給食アイデアメニュー」入賞メニュー発表! 🍴🥄🥢

令和4年度「中学校給食アイデアメニュー募集」には、過去最多の計1,163メニューの応募がありました。どのメニュー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、創意工夫されたメニューばかりでした。たくさんのメニューの中から、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、最優秀賞1・優秀賞8・優良賞6の合計15メニューを決定しました。

また、今年度は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と審査をしていただきました。そして厳正な審査の結果、プロの目線で特に優れている4メニューを「シェフ特別賞」として選定しました。

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 旬菜DEチャンプルー		北神戸中学校
優秀賞	シェフ特別賞 しみしめ! ツナ大根のキャベツin煮こみ	大原中学校
	れんごんの向こうに「多幸」来たる(掘め合格!)	北神戸中学校
	白身魚の神戸野菜たっぷり中華風あんかけ	北神戸中学校
	あったまる 小松菜と油揚げのごま生姜和え	垂水東中学校
優良賞	シェフ特別賞 タコじゃが	垂水中学校
	シェフ特別賞 彩りひじき	多聞東中学校
	シェフ特別賞 カレーなるきのこ	桜が丘中学校
	明石だこのペペロンチーノ風炒め(兵庫五国の恵み)	西神中学校

優良賞	こんな牛丼あるの!?ヘルシー牛丼	湊川中学校
	切り干し大根とたけのこの炒め煮	唐櫃中学校
	ジャーマン茄子	北神戸中学校
	茄子とにらとひき肉のあんかけ	塩屋中学校
	鶏肉のねぎチリ焼き	垂水中学校
	キャベツと豚バラの塩レモン炒め	垂水中学校

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4年度中学校給食献立作成委員会 シェフ特別委員
「農家うたげ」池原晃喜、「神戸イタリアン&ワイン クレイト」西尾基樹、
「VEGETABLE DINING 畑舎」宇田政太郎、「農業高校レストラン」北原拓将

登場を楽しみに
しててくださいね



2023年2月 神戸市中学校給食献立・アレルギー特定原材料一覧表

日付	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
1	水	焼鳥風煮	鶏肉皮付・鶏レバー・ささがきごぼう・白ねぎ・おろししょうが・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・かたくり粉			●				
		厚揚げとキャベツのピリから煮	生揚げ(大)・キャベツ・なたね油・トウバンジャン・ポークブイオン・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・オイスターソース・かたくり粉			●				
		ブロッコリーのごま酢あえ	ブロッコリー・にんじん・白ごま・砂糖・酢・塩							
		おかかふりかけ	ふりかけ【おかか】							
2	木	チンジャオロウスウ	牛肉糸切・砂糖・こいくちしょうゆ・にんじん・ピーマン(4色)スライス・たけのこ水煮(短冊)・おろししょうが・料理酒・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・オイスターソース・かたくり粉			●				
		揚げポークぎょうざ	ぎょうざ・なたね油			●				
		かぼちゃのスープ煮	かぼちゃ・塩・こしょう・チキンブイオン							
3	金	イワシのトマト煮込み	イワシフライ・なたね油・水煮大豆・チンゲン菜・玉ねぎ・おろしにんにく・なたね油・ホールトマト・チキンブイオン・砂糖・トマトケチャップ・料理酒・かたくり粉			●				
		マカロニサラダ(マヨネーズ)	マカロニ・ポークハム・なたね油・にんじん・きゅうり・ホールコーン・マヨネーズ	●		●				
		ひじきとツナの煮物	ひじき・マグロ油漬・さやいんげん・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節【だし用】			●				
		節分豆	節分豆							
6	月	ハッシュドビーフ	ハッシュドビーフ							
		チキンコロッケ	チキンコロッケ・なたね油			●				
		カリフラワーの洋風煮	カリフラワー・スティックベーコン・玉ねぎ・なたね油・ポークブイオン・塩・こしょう							
		アスパラと竹輪のあえ物	アスパラガス・竹輪(きざみ)・えのきたけ・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ			●				
7	火	サワラのたつた揚げ	サワラ・おろししょうが・こいくちしょうゆ・料理酒・かたくり粉・なたね油			●				
		いんげんのソテー	さやいんげん・チキンハム・なたね油・塩・こしょう							
		チンゲン菜の中華炒め	豚肉スライス・こいくちしょうゆ・料理酒・チンゲン菜・にんじん・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・酢			●				
		切り干し大根とほうれん草の煮物	ほうれん草・切り干しだいこん・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節【だし用】			●				
		すまし汁【須磨区・西区】	わかめ・ゆば・うすくちしょうゆ・塩・削り節【だし用】			●				
8	水	鶏肉の梅照り焼き	鶏肉皮引・料理酒・塩・かたくり粉・なたね油・にんじん・玉ねぎ・なす・ピーマン・なたね油・うめペースト・こいくちしょうゆ・料理酒・みりん・かたくり粉			●				
		小松菜とれんごんのソテー	小松菜・れんこん(半切)・豚肉スライス・なたね油・料理酒・塩・こしょう・オイスターソース							
		揚げじゃがいものごまあえ	じゃがいも(スティック)・なたね油・白ごま・砂糖・こいくちしょうゆ			●				
		すまし汁【灘区・長田区】	わかめ・ゆば・うすくちしょうゆ・塩・削り節【だし用】			●				
9	木	豚肉とじゃがいもの炒め煮	豚肉スライス・じゃがいも・なたね油・にんじん・さやいんげん・つきこんにやく・おろししょうが・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒			●				
		牛肉の卵とじ	牛肉スライス・液卵・にんじん・玉ねぎ・青ねぎ・おろししょうが・干しいたけ・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・かたくり粉・削り節【だし用】	●		●				
		白菜のさっぱり煮	千切りかまぼこ・ほうれん草・白菜・砂糖・こいくちしょうゆ・レモン果汁・削り節【だし用】			●				
		すまし汁【東灘区・中央区・兵庫区・垂水区・北区】	わかめ・ゆば・うすくちしょうゆ・塩・削り節【だし用】			●				
10	金	プルコギ	牛肉スライス・にんじん・ピーマン(4色)スライス・玉ねぎ・白ごま・おろしにんにく・なたね油・ごま油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・コチジャン・一味とうがらし・かたくり粉			●				
		さつまいもと豚肉のしょうが煮	さつまいも(乱切り)・豚肉スライス・おろししょうが・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節【だし用】			●				
		キャベツとコーンのソテー	キャベツ・ホールコーン・にんじん・なたね油・こいくちしょうゆ・塩・こしょう			●				
		ミルメーク(コーヒー)	ミルメーク(コーヒー)							
13	月	牛肉と大豆の洋風煮込み	牛肉スライス・水煮大豆・じゃがいも【角小】・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・なたね油・神戸市内産オニオンソテー・デミグラスソース・チキンブイオン・ホールトマト・ウスターソース・料理ワイン・塩・こしょう・ガーリック・パプリカ			●				
		竹輪のいそべ揚げ	竹輪(1/4カット)・小麦粉・あおさ・なたね油			●				
		小松菜のごま風味炒め	小松菜・きざみ油揚げ・にんじん・白ごま・ごま油・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		アセロラミニゼリー	アセロラゼリー							
14	火	鶏肉のピリから煮	鶏肉皮付・玉ねぎ・アスパラガス・パプリカ(赤スライス)・おろししょうが・なたね油・料理酒・砂糖・こいくちしょうゆ・トウバンジャン・かたくり粉			●				
		大根ときゅうりのレモン風味あえ	大根・きゅうり・にんじん・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん・レモン果汁			●				
		チンゲン菜とベーコンのソテー	カットベーコン・チンゲン菜・白ねぎ・おろししょうが・なたね油・こいくちしょうゆ・料理酒・塩・こしょう			●				
		わかめスープ【須磨区・西区】	わかめ・ドライコーン・うすくちしょうゆ・塩・ポークブイオン			●				

2023年2月 神戸市中学校給食献立・アレルギー特定原材料一覧表

日付	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
15	水	タラの甘酢あんかけ	スケソウダラ・料理酒・塩・かたくり粉・なたね油・にんじん・玉ねぎ・たけのこ水煮(短冊)・ピーマン・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・トマトケチャップ・酢・かたくり粉			●				
		炒り豆腐	豆腐・豚肉スライス・液卵・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・塩	●		●				
		里いもとイカのうま煮	冷凍さといも(カット)・イカ・料理酒・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・みりん・削り節[だし用]			●				
		わかめスープ【灘区・長田区】	わかめ・ドライコーン・うすくちしょうゆ・塩・ポークブイヨン			●				
16	木	豚肉のしょうが炒め	豚肉スライス・れんこん(半切)・玉ねぎ・さやいんげん・おろししょうが・こいくちしょうゆ・みりん・料理酒・なたね油			●				
		たまねぎ天の煮びたし	淡路たまねぎ天・白菜・ほうれん草・砂糖・こいくちしょうゆ・削り節[だし用]			●				
		こんにゃくとにんじんのたらこ炒め	糸こんにゃく・にんじん・なたね油・たらこ・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		わかめスープ【東灘区・中央区・兵庫区・垂水区・北区】	わかめ・ドライコーン・うすくちしょうゆ・塩・ポークブイヨン			●				
17	金	根菜つくねの照り焼き	根菜入り平つくね・なたね油・おろししょうが・砂糖・こいくちしょうゆ・みりん・かたくり粉			●				
		もやしのカレー風味あえ	だいずもやし・カレー粉・にんじん・きゅうり・なたね油・砂糖・うすくちしょうゆ・酢・塩			●				
		タコじゃが	ゆでだこ・じゃがいも(角小)・にんじん・玉ねぎ・ごま油・おろしにんにく・料理酒・砂糖・こいくちしょうゆ・みりん・塩・削り節[だし用]			●				
		ブロッコリーのガーリック炒め	ブロッコリー・ポークハム・ガーリック・なたね油・塩			●				
20	月	ベジタブルカレー	ベジタブルカレー							
		キャベツ入りミンチカツ	市内産キャベツ入りミンチカツ・なたね油			●				
		ブロッコリーとエビの炒め物	エビ・料理酒・ブロッコリー・しめじ・なたね油・チキンブイヨン・うすくちしょうゆ・塩・ガーリック・かたくり粉			●			●	
		パプリカのマリネ	パプリカ(赤スライス)・パプリカ(黄スライス)・カットベーコン・大根・なたね油・砂糖・酢・塩							
		ミルメーク(ココア)	ミルメーク(ココア)							
21	火	豚肉のなんばんづけ	豚肉カット[もも]・こいくちしょうゆ・料理酒・かたくり粉・なたね油・にんじん・玉ねぎ・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・かたくり粉			●				
		チンゲン菜とわかめの炒め物	チンゲン菜・わかめ・にんじん・ホールコーン・なたね油・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		厚揚げの甘煮	生揚げ[大]・グリーンピース・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・削り節[だし用]・かたくり粉			●				
22	水	牛肉とブロッコリーのごまだれ炒め	牛肉スライス・ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ・しめじ・なたね油・練りごま・砂糖・こいくちしょうゆ・塩・酢・オイスターソース・白ごま・かたくり粉			●				
		ワカサギの甘酢づけ	ワカサギ・米粉・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・酢			●				
		小松菜とさつま揚げの煮びたし	小松菜・さつま揚げスライス・砂糖・こいくちしょうゆ・削り節[だし用]			●				
24	金	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・大根おろし・砂糖・こいくちしょうゆ・酢・かたくり粉			●				
		ボイルカリフラワー	カリフラワー・ゆで塩							
		ツナポテト	マグロ油漬・じゃがいも(角小)・玉ねぎ・にんじん・パセリ・なたね油・塩・こしょう							
		キャベツのじゃこソテー	キャベツ・パプリカ(赤スライス)・パプリカ(黄スライス)・シラス干し・なたね油・チキンブイヨン・塩・こしょう						●	●
		アップルゼリー	アップルゼリー							
27	月	ポークチャップ	豚肉カット[もも]・にんじん・玉ねぎ・アスパラガス・なたね油・砂糖・トマトケチャップ・ウスターソース・料理ワイン・塩・こしょう・かたくり粉							
		白菜の甘酢あえ	白菜・ホールコーン・シラス干し・砂糖・酢・塩						●	●
		こんぶ豆	きざみこんぶ・水煮大豆・にんじん・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・みりん・削り節[だし用]			●				
28	火	アジの照り焼き	アジ・こいくちしょうゆ・砂糖・料理酒・おろししょうが・なたね油・砂糖・こいくちしょうゆ・みりん・かたくり粉			●				
		ほうれん草の煮びたし	ほうれん草・うめペースト・砂糖・こいくちしょうゆ・料理酒・かつお節			●				
		きゅうりと大根のおかかあえ	きゅうり・大根・マグロ油漬・にんじん・なたね油・うすくちしょうゆ・みりん・かつお節			●				
		牛肉とごぼうのきんぴら	牛肉糸切・ごぼう(せん切り)・さやいんげん・つきこんにゃく・なたね油・料理酒・砂糖・こいくちしょうゆ			●				
		味付けのり	味付けのり							

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
835kcal	33.0g	337mg	110mg	3.1mg	449μgRAE	0.54mg	0.63mg	47mg	4.8g	2.3g

○ご飯(約220g・358kcal)と牛乳(200ml・138kcal)が毎回ついています。
○食材の表記において下味等、調理工程順の使用を表すため、1つの料理に同一の食材が複数回表記される場合があります。
○特定原材料7品目が使用されていたり、加工食品の原材料として使用されていたりする場合は、【●】を表示しています。
○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。
○上記以外の特定原材料に準ずるもの21品目や、加工食品の製造過程で、同一生産ラインで使用されているアレルギー原材料食品については、神戸市中学校給食のホームページ をご確認ください。 [神戸市中学校給食](#) 