

# 2025年 神戸市中学校給食 1月給食カレンダー



ご飯と牛乳が毎回ついています  
お箸やスプーンを持ってきましょう



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

ピックアップ

## 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。

### 兵庫の料理・兵庫の食材

1/24金 『ぼっかけ焼きそば』

『黒豆』『ゆずゼリー』

『ぼっかけ』は、牛すじ肉とこんにやくを甘辛く煮た料理で、神戸市長田区近辺が有名です。丹波篠山の『黒大豆』は、粒が大きく糖度も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』を使用したゼリーです。

**汁物の日**  
区ごとで提供日がちがいます!

**みそ汁**  
21日 東灘区・灘区  
23日 兵庫区・北区・長田区・西区

**春雨スープ**  
28日 東灘区・灘区  
30日 兵庫区・北区・長田区・西区

**7 火** お正月料理に一年の願いをこめて

**アカウオのから揚げ**

- 紅白なます
- 筑前煮
- さつまいもと栗の甘煮

**8 水** ニラは体の疲れをとるスタミナ野菜

**ハンバーグのトマトソースかけ**

- 豚ニラ炒め
- ブロッコリーのごま酢あえ

**9 木** 動物性と植物性のたんぱく質が取れるみそ炒め

**豚肉と厚揚げのみそ炒め**

- 春雨中華サラダ(中華ドレッシング)
- ツナポテト

**10 金** コチジャンの甘辛さが特徴の韓国風から揚げ

**タッカンジョン**

- カリフラワーのカレーマリネ
- さつまいもと豚肉のしょうが煮
- 小松菜とさつまいもの煮びたし

**13 月**

**成人の日**

**14 火** ミネラルたっぷり黒糖の味わい感じる鶏肉の黒糖煮

**鶏肉の黒糖煮**

- 牛肉とじゃがいもの炒め煮
- ひじきとコーンの煮物
- おかかふりかけ

**15 水** 牡蠣の旨味が凝縮されたオイスターソース

**揚げ春巻揚げエビしゅうまい**

- 牛肉とアスパラのオイスター炒め
- 白菜のゆかりあえ

**16 木** 白ねぎたっぷりの甘酢だれをかけたユーリンチー

**ユーリンチー**

- ブロッコリーのスープ煮
- マーボー豆腐
- キャベツとツナのソテー

**17 金** 緑黄色野菜のかぼちゃはカロテンが豊富

**マスのから揚げ**

- きゅうりの中華づけ
- かぼちゃと鶏だんごのうま煮
- 五目豆

**20 月** みその香ばしさ香る鶏肉のみそ焼き

**鶏肉のみそ焼き**

- いんげんのおかかあえ
- 肉じゃが
- 白菜の煮びたし
- ミルメーク(キャラメル)

**21 火** 揚げたじゃがいもでおいしさ倍増

**牛肉と揚げじゃがのケチャップソース**

- 大根とツナのごまサラダ(ごまドレッシング)
- カリフラワーとベーコンのソテー
- みそ汁【東灘区・灘区】

**22 水** アスパラのアスパラギン酸でスタミナを

**平つくねの照り焼き**

- アスパラのソテー
- チャプチェ
- きゅうりのピクルス
- アップルミニゼリー

**23 木** ごまは栄養満点小さい粒に大きなパワー

**ポークコロケ**

- キャベツとコーンのソテー
- 牛肉とブロッコリーのごまだれ炒め
- 大根のナムル
- みそ汁【兵庫区・北区・長田区・西区】

**24 金** 全国学校給食週間に兵庫県のおいしい料理を

**サワラのたつた揚げ**

- ぼっかけ焼きそば
- チンゲン菜とツナの炒め物
- 黒豆
- ゆずゼリー

**27 月** 粒マスタードが効いた大人の豚肉料理

**豚肉のマスタード炒め**

- 鶏肉とマカロニのトマト煮
- 小松菜のごま風味炒め
- つくだに(ひじきのリ)

**28 火** ごぼうの食物繊維で腸内環境を整えよう

**厚揚げと牛肉のピリ辛みそ炒め**

- 五色きんぴら
- かぼちゃのふくめ煮
- 春雨スープ【東灘区・灘区】

**29 水** 大豆を使ったトマト煮込みポークビーンズ

**ポークビーンズ**

- 竹輪のゆかり揚げ
- 小松菜とたくあんの炒め物

**30 木** アジは脳の働きを活性化させるDHAの宝庫

**アジのつけ焼き**

- きゅうりともやしのごまあえ
- さつまいものうま煮
- カレー肉そば
- 春雨スープ【兵庫区・北区・長田区・西区】

**31 金** コリコリとした食感が特徴のくきわかめ

**クリームシチュー**

- ささみカツ
- チンゲン菜と豚肉のソテー
- くきわかめの煮物

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

1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	12/2AM	12/1	12/2に自動予約
インターネット予約	12/20	12/19	12/20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 TEL 052-732-8948

(株式会社フューチャーイン)

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

SYOKUIKU TIMES 1月

## 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】

「よるこぶ」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】

お祝いの水引を表し、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

お雑煮は本来、元日の朝に初めてくむ「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。



## 新年の無病息災を願う正月行事 卍

正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句(じんじつのせつく)」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりな行事食です。また、鏡開きでは、歳神様にお供えしていた鏡もちを下げて、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。

### 七草がゆ



春の七草「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すずしろ」を入れたおかゆ。



### 小豆がゆ



赤い色が邪気(病気や災難など)を払うとされる小豆を入れたおかゆ。

