2026年 神戸市中学校給食 12月給食カレンダー

親子給食

牛乳は毎回ついています

1 火 水菜と大根を使った冬限定の沢煮椀 ミニゼリー（アセロラ） 大豆ごはんの具 ますのから揚げ ごはん 沢煮椀	**2** 水 体がポカポカしょうがのきいた春雨スープ 鶏肉のレモンソテー コロッケ ごはん 春雨スープ ふりかけ（おかか）	**3** 木 野菜たっぷり豚キムチピリ辛味の新メニュー 豚キムチ 高野豆腐のから揚げ ごはん だんご汁	**4** 金 今が旬　とれたて新鮮神戸市産のブロッコリー 蒸し野菜（ブロッコリー） （中華ドレッシング） ささみカツ（2コ） ごはん ベジタブルカレー	
7 月 バターの風味が味わい深いクリームスープ さつまいもと大豆のかりんとう 豚肉とブロッコリーのカレー炒め パン 野菜のクリームスープ	**8** 火 みかんのビタミンCで風邪予防 みかん 和風ハンバーグ ごはん 五色煮	**9** 水 米粉を使ったしっとり食感のマフィン メープルマフィン スパイシーチキン フライドポテト パン 冬野菜のスープ	**10** 木 地元のめぐみを味わおう今日は「神戸特産給食」 神戸小松菜コロッケ 野菜炒め ごはん 牛肉のみそ汁	**11** 金 白菜とほうれん草の季節の煮びたし フルーツ杏仁風プリン 煮びたし ごはん 京風うま煮 ふりかけ（ゆかり）
14 月 神戸市産小松菜を使った彩りのよい炒め物 白身魚フライ 小松菜の中華炒め ごはん 野菜スープ	**15** 火 冬野菜の大根が主役具だくさんのみそ煮込み 豚肉とふの卵とじ 発芽玄米入りごはん 大根のみそ煮	**16** 水 鉄分豊富な牛肉を甘辛く煮込んだすき焼き カリフラワーの米粉揚げ ごはん すき焼き	**17** 木 ホクホクしたじゃがいもが人気のあったかスープ チキンハムカツ キャベツとコーンのソテー パン とんじゃがスープ みかんジャム	**18** 金 冬至にちなんだかぼちゃ料理健康と幸運を願って かぼちゃのそぼろあんかけ きんぴら大根 ごはん 豚汁
21 月 押麦のプチプチとした食感を楽しんで ポークチャップ ごはん 押麦と野菜のスープ煮	**22** 火 かぼちゃが入ったほうとうは山梨県の郷土料理 さわらのたつた揚げ ごはん（小） ほうとう	**23** 水 小魚のカルシウムで骨を丈夫に 小魚の米粉揚げ パン クリームシチュー りんごジャム	**24** 木 甘辛く煮た焼鳥風煮でおいしく鉄分補給 ミニゼリー（洋なし） 焼鳥風煮 ごはん 豆腐と野菜のスープ	

今月のPICK UPメニュー（ピックアップ）

学校給食では地元の食材を取り入れ、地産地消を推進しています。
お米は神戸市産米を使用しています。
「神戸特産給食」は神戸市産の食材をたくさん取り入れた特別な献立です。
住んでいる街の食材を知って味わいましょう。



12/10㊍『神戸特産給食』

使用予定の神戸市産食材

- ごはん
- 神戸小松菜コロッケ・・・小松菜
- 野菜炒め・・・キャベツ
- 牛肉のみそ汁・・・チンゲン菜、神戸市産みそ

『神戸ベジセレクトメニュー』予定日

12/1㊐『沢煮椀』水菜
12/4㊍『蒸し野菜』ブロッコリー
12/9㊋『冬野菜のスープ』ほうれん草

12/4㊍『ベジタブルカレー』の使用について



神戸市の学校給食では、気象警報などで給食を提供できない場合に備えて、レトルト食品を常備しています。ローリングストックの一環として、年に一度給食で提供しています。食材内容はホームページの「使用食品一覧表」でご確認ください。

※献立は、事情により一部変更する場合があります。



風邪に負けない丈夫な体をつくろう!

日が暮れるのが早くなり、朝晩の気温も低くなってきました。風邪や胃腸炎など感染症の流行も心配な季節です。
しっかりと体調を整えて、冬に備えましょう。

意識してとりたい栄養素と多く含む食品

丈夫な体をつくる

たんぱく質


肉類


魚介類


卵


大豆・大豆製品





牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

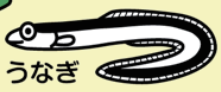


ビタミンA


にんじん


レバー


ほうれん草


うなぎ

ビタミンC


ブロッコリー


パプリカ


いちご


キウイフルーツ


じゃがいも

ビタミンE


かぼちゃ


サケ



サラダ油


アーモンド



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。
給食では、冬至料理として**「かぼちゃのそぼろあんかけ」「ほうとう」**が登場します。かぼちゃは、「なんきん」ともよばれています。

給食メニューを作ってみよう！

スパイシーチキン



インド料理のタンドリーチキンをアレンジした料理です。鶏肉をヨーグルトに漬け込むことでしっとり柔らかく仕上がります。クリスマス料理としてもおすすめです。



材料（4人分）

- 鶏肉……200g
- プレーンヨーグルト…大さじ1
- 片栗粉……大さじ3
- 米粉……大さじ1
- 揚げ油……適量

★
- トマトケチャップ……小さじ2
- ウスターソース……小さじ1
- カレー粉……小さじ1/2
- 塩……少々
- こしょう……少々
- パプリカ(粉末)……少々
- ガラムマサラ……少々

Recipe

作り方

1. 鶏肉は大きめに切る。
2. 鶏肉にヨーグルト・調味料★で下味をつける。
3. 鶏肉に片栗粉・米粉を混ぜ合わせてまぶし、余分な粉を落として揚げる。

