2026年 神戸市中学校給食 12月給食カレンダー

3地区

牛乳は毎回ついています

1 火 冬の寒さで甘味がアップ 大根のうま煮	**2** 水 シャキッと歯ごたえ 旨味と栄養がつまった大豆もやし	**3** 木 白身魚のホキは どんな料理にも合う魚	**4** 金 ケチャップの甘辛く濃厚な ソースがおいしいポークチャップ	
豚肉とキャベツの中華炒め アジのねぎだれ ごはん 大根のうま煮	大豆もやしのナムル 平つくねの照り焼き(2コ) ごはん ポトフ	ブルーベリーゼリー ひじきと油揚げの煮物 ホキのから揚げ ごはん 鶏肉のしょうが汁	ベイクドポテト ポークチャップ パン たまごとコーンのスープ	
7 月 豆腐が入った具だくさんの韓国の煮込み料理	**8** 火 フォーガーは米粉の平麺を使ったベトナム料理	**9** 水 和風ハンバーグは醤油味のたれをかけて	**10** 木 ひじきには成長期に必要な栄養素がたくさん	**11** 金 大豆の栄養がたっぷり入った豆乳チャウダー
アセロラミニゼリー キャベツとコーンのソテー 鶏肉のから揚げ(2コ) ごはん 豆腐チゲ	きゅうりと大根のツナあえ トンカツ ごはん フォーガー	きんぴらごぼう 和風ハンバーグ ごはん 豚肉と野菜のスープ	キャベツとツナのソテー ひじきの煮物 ごはん 鶏肉のうま煮	ほうれん草のソテー カツオのフライ パン 豆乳チャウダー いちごジャム
14 月 にんにく・しょうがを使用した香り豊かなガーリック焼き	**15** 火 ブロッコリーでビタミンC補給	**16** 水 コンソメ味で野菜が食べやすいアイデアメニュー	**17** 木 しょうが香る具沢山の沢煮椀	**18** 金 米粉を使ったしっとり食感のマフィン
さつまいものうま煮 サワラのガーリック焼き ごはん チンゲン菜とコーンのスープ ごまひじきふりかけ	ボイルブロッコリー(フレンチドレッシング) 揚げポークウインナー(2コ) ごはん 大豆入りチキンカレー	チンゲン菜とツナの炒め物 豚肉のたつた揚げ ごはん 鶏だんご入りコンソメスープ 入賞第8弾	じゃがいものうま煮 竹輪のいそべ揚げ(2コ) ごはん 沢煮椀	メープルマフィン ミートスパゲティ 鶏肉のソテー(2コ) パン 豆腐と野菜のスープ
21 月 白菜と白ネギの旨味と甘みがたっぷりのすき焼き	**22** 火 兵庫県産のいちじくを使ったゼリー	**23** 水 神戸の恵みに感謝「神戸特産給食」	**24** 木 人気のカレーうどんで心も体もポカポカに	
切干し大根のツナ炒め かぼちゃのそぼろあんかけ ごはん すき焼き	いちじくゼリー 小松菜のごま浸し 揚げのふくめ煮 ごはん 肉じゃが	神戸小松菜コロッケ 牛肉とキャベツの甘辛炒め ごはん みそ汁 味付けのり(神戸市産)	きゅうりのピクルス マスのから揚げ ごはん小 カレーうどん	

今月のPICK UP(ピックアップ)メニュー

神戸市西区・北区ではたくさんの種類の野菜を育てていて、給食でも神戸市産野菜を取り入れています。「神戸特産給食」は、神戸市産の食材をふんだんに取り入れています。



12/23㈬『神戸特産給食』

使用予定の神戸市産食材

- ごはん　●味付けのり
- ●牛肉とキャベツの甘辛炒め・・・キャベツ
- ●神戸小松菜コロッケ・・・小松菜
- ●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

12/9㈫『豚肉と野菜のスープ』小松菜
12/17㈬『沢煮椀』水菜

※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



ビタミンC



ビタミンE





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」**が登場します。
かぼちゃは、「なんきん」ともよばれています。

鶏だんご入りコンソメスープ

コンソメ味で野菜を手軽に食べやすくしたスープ

中学校給食アイデアメニュー
2025年度 入賞 第8弾
西代中学校の生徒が考えました

材料（4人分）



- 鶏だんご……160g
- にんじん……80g
- たまねぎ……120g
- キャベツ……120g
- 洋風だし(顆粒)……適量
- 水……600ml
- 薄口醤油……小さじ2
- 塩……小さじ1/3
- こしょう……少々

作り方

1. にんじんは厚さ約5ミリのいちょう切りに、たまねぎは約5ミリ×5センチのうす切りに、キャベツは約1センチ×5センチのせん切りにする。
2. 水と洋風だしを煮立て、にんじん・たまねぎ・鶏だんごを入れて煮る。
3. 煮えたら表面に浮いたアクを取り、キャベツを入れ、調味料で味をととのえる。

Recipe