

# 2025年 神戸市中学校給食 1月給食カレンダー

1地区



牛乳は毎回ついていきます

## 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。

### 正月料理

1/7火「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

1/23木「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。

7 正月料理の雑煮は丸もち白みそ仕立て  
8 肉と野菜のせん切りが特徴の沢煮椀  
9 動物性と植物性のたんぱく質がとれるみそ炒め  
10 コチジャンの甘辛さが特徴の韓国風から揚げ

さつまいもと栗の甘煮 アカウオのから揚げ ごはん 白みそ雑煮	カレー肉そば 和風ハンバーグ ごはん 沢煮椀	春雨中華サラダ ツナポテト (中華ドレッシング) ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め	大根のナムル タッカンジョン(3コ) ごはん トック
---	---------------------------------	--	-------------------------------------

13月

## 成人の日

14 ミネラルたっぷり黒糖の味わい感じる鶏肉の黒糖煮  
15 牡蠣の旨味が凝縮されたオイスターソース  
16 ピリ辛のマーボー豆腐は中国の四川料理  
17 アジは脳の動きを活性化させるDHAの宝庫

ひじきとコーンの煮物 キャベツとツナのソテー ごはん 鶏肉の黒糖煮 おかかふりかけ	牛肉とアスパラのオイスター炒め ポークコロック パン 豆腐と野菜のスープ	キャベツとコーンのソテー 揚げ春巻 ごはん マーボー豆腐	さつまいものうま煮 アジのつけ焼き ごはん ビーフスープ つくだに(ひじきのみ)
---	---	---------------------------------------	--

20 大豆を使ったトマト煮込みポークビーンズ

21 たくさんの食材の旨味が溶け込んだビーフカレー  
22 みその香ばしさ香る鶏肉のみそ焼き  
23 かす汁は酒かすを使った兵庫県の郷土料理  
24 和食の定番「筑前煮」は福岡県の郷土料理

ポイルブロッコリー(青いソドレッシング) 平つくねの照り焼き(2コ) パン ポークビーンズ	いんげんのおかかあえ ささみカツ ごはん ビーフカレー	白菜の煮びたし 鶏肉のみそ焼き(2コ) ごはん 肉じゃが	ゆずゼリー 黒豆 サワラのたつた揚げ ごはん かす汁	アップルミニゼリー ブロッコリーのごま酢あえ 筑前煮 ごはん 春雨スープ
--	--------------------------------------	---------------------------------------	--	--

27 揚げたじゃがいもでおいしさ倍増

28 サケフライによく合うタルタルソース  
29 白ねぎたっぷりの甘酢だれをかけたユウリンチー  
30 緑黄色野菜のかぼちゃはカロテンが豊富  
31 鶏肉と照り焼きソースの相性抜群

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) パン 牛肉と揚げじゃがのケチャップソース メープルジャム	五目豆 サケのフライ(タルタルソース) ごはん 鶏肉のしょうが汁	小松菜のごま風味炒め ユーリンチー ごはん チンゲン菜とコーンのスープ	かぼちゃのふくめ煮 五色きんぴら ごはん 厚揚げと牛肉のピリ辛みそ炒め	カリフラワーのカレーマリネ 鶏肉の照り焼き(3コ) ごはん 豚汁
--	---	--	--	---

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

みんなで食べる **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。

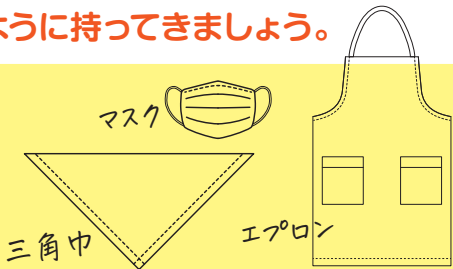
エプロンをつけて、  
服の汚れが給食に入ったり  
服が汚れたりするのを  
防ぎましょう。

毎日の  
持ち物



忘れないように持ってきてきましょう。

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。

