

# 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。



<p><b>7</b> 正月料理の雑煮は丸もち白みそ仕立て</p> <p>さつまいもと栗の甘煮 アカウオのから揚げ</p> <p>ごはん 白みそ雑煮</p>	<p><b>8</b> 肉と野菜のせん切りが特徴の沢煮椀</p> <p>カレー肉そぼろ 和風ハンバーグ</p> <p>ごはん 沢煮椀</p>	<p><b>9</b> 動物性と植物性のたんぱく質がとれるみそ炒め</p> <p>春雨中華サラダ ツナポテト (中華ドレッシング)</p> <p>ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め</p>	<p><b>10</b> コチジャンの甘辛さが特徴の韓国風から揚げ</p> <p>大根のナムル タッカンジョン(3コ)</p> <p>ごはん トック</p>
<p><b>13</b> 月 成人の日</p> <p><b>14</b> ミネラルたっぷり黒糖の味わい感じる鶏肉の黒糖煮</p> <p>ひじきとコーンの煮物 キャベツとツナのソテー</p> <p>ごはん 鶏肉の黒糖煮</p> <p>おおかふりかけ</p>	<p><b>15</b> 牡蠣の旨味が凝縮されたオイスターソース</p> <p>牛肉とアスパラのオイスター炒め ポークコロック</p> <p>パン 豆腐と野菜のスープ</p>	<p><b>16</b> ピリ辛のマーボー豆腐は中国の四川料理</p> <p>キャベツとコーンのソテー 揚げ春巻</p> <p>ごはん マーボー豆腐</p>	<p><b>17</b> アジは脳の動きを活性化させるDHAの宝庫</p> <p>さつまいものうま煮 アジのつけ焼き</p> <p>ごはん ビーフスープ</p> <p>つくだに(ひじきのみ)</p>
<p><b>20</b> 大豆を使ったトマト煮込みポークビーンズ</p> <p>ポイルブロッコリー(青じそドレッシング) 平つくねの照り焼き(2コ)</p> <p>パン ポークビーンズ</p>	<p><b>21</b> たくさんの食材の旨味が溶け込んだビーフカレー</p> <p>いんげんのおかかあえ ささみカツ</p> <p>ごはん ビーフカレー</p>	<p><b>22</b> みその香ばしさ香る鶏肉のみそ焼き</p> <p>白菜の煮びたし 鶏肉のみそ焼き(2コ)</p> <p>ごはん 肉じゃが</p>	<p><b>23</b> かす汁は酒かすを使った兵庫県の郷土料理</p> <p>ゆずゼリー 黒豆 サワラのたつた揚げ</p> <p>ごはん かす汁</p> <p><b>24</b> 和食の定番「筑前煮」は福岡県の郷土料理</p> <p>アップルミニゼリー ブロッコリーのごま酢あえ 筑前煮</p> <p>ごはん 春雨スープ</p>
<p><b>27</b> 揚げたじゃがいもでおいしさ倍増</p> <p>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)</p> <p>パン 牛肉と揚げじゃがのケチャップソース</p> <p>メープルジャム</p>	<p><b>28</b> サケフライによく合うタルタルソース</p> <p>五目豆 サケのフライ(タルタルソース)</p> <p>ごはん 鶏肉のしょうが汁</p>	<p><b>29</b> 白ねぎたっぷりの甘酢だれをかけたユーリンチー</p> <p>小松菜のごま風味炒め ユーリンチー</p> <p>ごはん チンゲン菜とコーンのスープ</p>	<p><b>30</b> 緑黄色野菜のかぼちゃはカロテンが豊富</p> <p>かぼちゃのふくめ煮 五色きんぴら</p> <p>ごはん 厚揚げと牛肉のピリ辛みそ炒め</p> <p><b>31</b> 鶏肉と照り焼きソースの相性抜群</p> <p>カリフラワーのカレーマリネ 鶏肉の照り焼き(3コ)</p> <p>ごはん 豚汁</p>

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

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」、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、すすしろ」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。

