

月	火	水	木	金
15日 にち 15日 こんだて 献立コンクール市長賞献立 みなみかせしょうがっこう 南加瀬中学校 1年 田中 紗空さん が考案しました。 《テーマ》ご飯が進む！ねぎ塩パワー献立～和の香りで元気～ 《応募生徒のアピールポイント》 ①ご飯がすすむようにこしょう、ラー油を入れてアクセントに ②地元の冬野菜を使い栄養のバランスがとれた献立 ③成長期に必要な栄養素をしっかりととることができる	15日 こんだて 今年度の募集テーマ 「ご飯がすすむおいしい献立」	8日 もく 野菜入りスタミナ丼* (麦ごはん) かきたまスープ(卵) 牛乳★(乳)	9日 もく 麦ごはん とり肉の甘酢炒め 切り干し大根の ゴママヨサラダ* 青菜と豆腐のスープ 牛乳★(乳)	
12日 せいじん 成人の日 13日 麦ごはん チキン ストロガノフ(乳)小 キャベツのスープ煮* 牛乳★(乳)	13日 麦ごはん チキン ストロガノフ(乳)小 キャベツのスープ煮* 牛乳★(乳)	14日 麦ごはん ボラフライ(小) 中濃ソース もやし炒め 豆腐チゲ 牛乳★(乳)	15日 麦ごはん 豚肉のこく旨ねぎ塩焼き きざみのり ピリ辛キンピラごぼう 卵と冬野菜の和風汁(卵) 牛乳★(乳)	16日 麦ごはん ちくわのかば焼き 白菜のおかか煮 お雑煮 ～白みそ仕立て～* 牛乳★(乳)
12日 せいじん 成人の日 13日 麦ごはん チキン ストロガノフ(乳)小 キャベツのスープ煮* 牛乳★(乳)	13日 麦ごはん チキン ストロガノフ(乳)小 キャベツのスープ煮* 牛乳★(乳)	14日 麦ごはん ボラフライ(小) 中濃ソース もやし炒め 豆腐チゲ 牛乳★(乳)	15日 麦ごはん 豚肉のこく旨ねぎ塩焼き きざみのり ピリ辛キンピラごぼう 卵と冬野菜の和風汁(卵) 牛乳★(乳)	16日 麦ごはん ちくわのかば焼き 白菜のおかか煮 お雑煮 ～白みそ仕立て～* 牛乳★(乳)
19日 はるま 春巻き(小) 野菜スープ 牛乳★(乳)	20日 ロールパン★(小) ポテトの クリーム煮(乳)小 ジュリエンヌスープ フルーツポンチ 牛乳★(乳)	21日 麦ごはん さばのごまみそがらめ 磯香あえ 雑煮 牛乳★(乳)	22日 麦ごはん ポークカレー*(小) ひじきのサラダ* 牛乳★(乳)	23日 麦ごはん 赤しそぶりかけ 生揚げのオイスター炒め ボイル野菜 和風ドレッシングあえ かんぴょうのみそ汁 牛乳★(乳)
26日 スープカレー 牛乳★(乳)	27日 高野豆腐のそぼろごはん*(麦ごはん) 根菜汁 ヨーグルト★(乳)	28日 麦ごはん とり肉と大根の煮物 じゃこと白菜の ごま酢あえ* 春雨スープ 牛乳★(乳)	29日 麦ごはん 豆腐ハンバーグ たまねぎソース 野菜ソテー 白いんげん豆の ポタージュ(乳) 牛乳★(乳)	30日 ひじきごはん (しょうゆごはん) かれいのたつた揚げ 豚汁 牛乳★(乳)
26日 スープカレー 牛乳★(乳)	27日 高野豆腐のそぼろごはん*(麦ごはん) 根菜汁 ヨーグルト★(乳)	28日 麦ごはん とり肉と大根の煮物 じゃこと白菜の ごま酢あえ* 春雨スープ 牛乳★(乳)	29日 麦ごはん 豆腐ハンバーグ たまねぎソース 野菜ソテー 白いんげん豆の ポタージュ(乳) 牛乳★(乳)	30日 ひじきごはん (しょうゆごはん) かれいのたつた揚げ 豚汁 牛乳★(乳)

※県内産の食材は、米、牛乳です。キャベツ、大根、豚肉は県内を含む複数の産地より調達します。

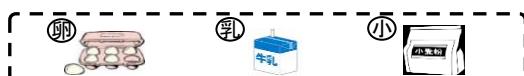
※「かわさきそだち」(市内産)の野菜  
15日 卵と冬野菜の和風汁「にんじん」「大根」  
21日 磯香あえ「白菜」  
雑煮「ほうれん草」  
(天候の影響により、県内産、市内産食材を使用できない場合があります。)

葉菜ちゃんイラストがある  
白は「かわさきそだち」の  
使用日です。



※給食休止日が学校ごとに異なりますので、ご注意いただき、  
学校からの配布物などでご確認いただくようお願いいたします。  
※★のついているものは学校に直接配達されます。  
※枠内下部の数字は、エネルギー (kcal) とたんぱく質 (g) を表示しています。

給食での食物アレルギー情報について  
「卵、乳、小麦」を使用している献立に以下の表示(ⒶⒷⒸ)を記載して  
います。このうち、除去できるものについては除去食対応をします。



※表示義務のある8品目(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば、くるみ)  
のうち、えび、かに、落花生、そば、くるみの5品目は給食では使用しません。

【かながわ学校給食デー】

県内産の食材の活用を通して、県内の農林水産物への理解を深めるとともに食べ物の成り立ちを理解し、大切にすることを育てることに繋げ、食育の推進を図ることを目的として実施する献立です。

この日の県内産食材は、米、白菜、大根、ほうれん草、牛乳の予定です。

学校給食費の口座振替日(納期限)

【第7期】(12月分) 1月  
5日(月)

※前払型定期料金(12月分)金・残高戻り確認日(月)  
をさせていただきますようお願いいたします

学校給食のレシピ動画公開中!

\*がついた料理はレシピを紹介しています。  
<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/000037906.html>

○給食センターだよりもご覧ください。



「みんなで創る『健康給食』～ご飯がすすむおいしい献立～」というテーマで、市立中学校の生徒及び保護者から給食の献立等を募集しました。受賞作品を基にした献立等を給食として提供することで、食への理解を深めるとともに、より一層給食への関心を高めることを目的としています。生徒部門は、第3次審査で市長賞・優秀賞・アイデア賞の候補となる献立を選んだ後、生徒投票を実施し、市長賞を決定しました。

### 市長賞(生徒部門最優秀賞)

みなみかせちゅうがっこう 南加瀬中学校 1年 田中 紗空さん

〔テーマ〕 ご飯が進む！ねぎ塩パワー献立～和の香りで元気～  
〔献立〕 ごはん、豚肉のこく旨ねぎ塩焼き、  
ピリ辛キンピラごぼう、卵と冬野菜の和風汁、牛乳

市長賞は1月に提供！



\*試作時の写真です。

おはせいと  
「応募生徒のアピールポイント」  
①ご飯がすすむようにこしょう、ラー油  
を入れてアクセントに  
②地元の冬野菜を使い栄養のバランスが  
とれた献立  
③成長期に必要な栄養素をしっかりと  
ことができる

### 保護者部門

さいゆうしゅうしょう 最優秀賞 2月に提供！  
玉川中学校 岡田 未歩さん

〔テーマ〕 甘みと食感が決め手！  
川崎野菜のそぼろ炒めで、ごはん完食大作戦！

〔副菜〕 彩り野菜とじゃこの甘辛そぼろ炒め

ゆうしゅうしょう 優秀賞 平間中学校 清藤 由樹さん  
ゆうしゅうしょう 優秀賞 平中学校 半間 真紀さん  
ゆうしゅうしょう 優秀賞 南生田中学校 縊引 江吏子さん

### 生徒部門優秀賞

みなみかせちゅうがっこう 南加瀬中学校 2年 須山 乃愛さん

しゅうちゅうりょく 集中力UP！おいしさ引き出す元気と笑顔

にしかはらちゅうがっこう 西中原中学校 2年 吉田 陽華さん

かながわきょうりょく 神奈川郷土料理よくばり給食

にしかはらちゅうがっこう 西中原中学校 2年 麻澤 結衣さん

### 生徒部門アイデア賞

かわさきちゅうがっこう 川崎中学校 3年 寺下 和花さん

はしと まんぞくけんこうめしょく 筷が止まらない！満足健康給食

みなみかせちゅうがっこう 南加瀬中学校 1年 田村 唯花さん

けんこう わふうでいしょく おいしいに健康にもいい！？和風定食

みやうちゅうがっこう 宮内中学校 3年 橋本 紗英さん

さかな 魚メインなのに ごはんがすすむ和定食

ひがしたかつちゅうがっこう 東高津中学校 2年 高橋 真多さん

ごかんた 五感で食べる！オールかわさき献立

こんねんど てん おうは 今年度は2,658点の応募がありました。  
たすう おうは 多数のご応募ありがとうございました。  
じゅうごんてん しょくさい 受賞献立の詳細は、HPからご覧ください。  
ださい。

<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000154513.html>

## 全国学校給食週間: 1月24日～1月30日

めいじねん やまがたんつるおかし ちゅうあいしょくうこう ちゅうしょく じさん こ たいしょく おこな  
明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、昼食を持参できない子どもたちを対象に行われた  
のが給食の始まりです。その当時の献立は、おにぎり、さけの塩焼き、漬物などでした。その後、  
にほんかくち ひろ がっこうきゅうしょく せんそう いちじちゅうだん せんご しょくりょう ふそく  
日本各地に広がった学校給食は戦争のために一時中断されました。しかし、戦後に食料が不足し  
て子どもたちの栄養状態が悪化したことから、昭和21年12月24日に東京都、神奈川県、千葉県の  
がっこう えいようじょうたい あっか しょうわ ねん がつ か とうきょうと かながわけん ちばけん  
学校でアメリカなどからの援助物資を使用して試験的に給食が始まりました。  
ひ がっこうきゅうしょくかんしゃ ひ ふゆやす かさ のち がつ か  
この日を「学校給食感謝の日」にしていましたが、冬休みと重なることから後に、1月24日～  
にち せんこくがっこうきゅうしょくじゅうかん 30日を「全国学校給食週間」とするようになりました。



						8日(木)	野菜入りスタミナ丼(麦ごはん) かきたまスープ 牛乳	卵(乳)	9日(金)	麦ごはん とり肉の甘酢炒め 切り干し大根のゴマヨサラダ 青菜と豆腐のスープ 牛乳	卵(乳)										
【献立のねらい】野菜入りスタミナ丼を味わう																					
										切り干し大根の栄養について知る											
<p>●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8</p> <p>●野菜入りスタミナ丼 油 1 にんにく 0.6 しょうが 0.2 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 酒 1 たまねぎ 40 砂糖 2 しょうゆ 6 粗塩 0.1 オイスターソース 2 もやし 20 にら 8 片栗粉 2 ごま油 0.4</p> <p>●かきたまスープ 水 15 とり肉(皮つき) 15 にんじん 11 粗塩 0.8 がらスープ 1.3 しょうゆ 2.6 豆腐(冷) 35 片栗粉 1.3</p> <p>エネルギー 804 kcal たんぱく質 36.8 g エネルギー 776 kcal たんぱく質 33.3 g</p>																					
										●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 <p>●とり肉の甘酢炒め ごま油 0.5 しょうゆ 0.2 とり肉(皮つき) 70 粗塩 0.2 こしょう 0.01 酒 1.5 たまねぎ 25 砂糖 2.7 粗塩 0.1 オイスタークリーミングソース 4 もやし 20 にら 8 片栗粉 6 ごま油 0.7</p> <p>●かきたまスープ 水 25 とり肉(皮つき) 10 にんじん 10 粗塩 1 こしょう 0.04 砂糖 2.7 粗塩 0.1 オイスタークリーミングソース 4 もやし 20 にら 8 片栗粉 6 ごま油 0.7</p> <p>エネルギー 804 kcal たんぱく質 36.8 g エネルギー 776 kcal たんぱく質 33.3 g</p>											
12日(月)	成人の日	13日(火)	麦ごはん チキンストロガノフ キャベツのスープ煮 牛乳	卵(乳) 小	14日(水)	麦ごはん ポラフライ 中濃ソース もやし炒め 豆腐チゲ 牛乳	卵(乳) 小	15日(木)	ごはん 豚肉のこく旨ねぎ塩焼き きざみのり ビリ辛キレバごぼう 卵と冬野菜の和風汁 牛乳	卵(乳)	16日(金)	麦ごはん ちくわのかば焼き 白菜のおかか煮 お雑煮～白みそ仕立て～ 牛乳	卵(乳)								
赤ワインの調理効果を知る																					
<p>新献立 ポラフライを味わう</p> <p>献立コンクール市長賞の献立を味わう</p> <p>◎各地のお雑煮について知る</p>																					
<p>●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8</p> <p>●チキンストロガノフ 油 0.7 とり肉(皮つき) 70 赤ワイン 4 たまねぎ 54 にんじん 30 水 5 たまねぎ 30 トマト水煮 5 粗塩 1.1 こしょう 0.07 デミグラスソース 16 トマトケチャップ 6.5 ウスターソース 5.2 しょうゆ 1.3 油 6.4 小麦粉 7.7 生クリーム 2.5</p> <p>●キャベツのスープ煮 油 0.6 ベーコン 4 キャベツ 66 にんじん 6 スープの素 0.4 粗塩 0.36</p>		<p>●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8</p> <p>●ポラフライ 揚げ油 9.1 ポラフライ 70</p> <p>●中濃ソース 中濃ソース 6</p> <p>●もやし炒め 油 0.5 ベーコン 3.6 たまねぎ 12 にんじん 6 もやし 50 ゆで塩 粗塩 0.3 こしょう 0.02 しょうゆ 0.6 片栗粉 0.5 チンゲン菜 5</p> <p>●豆腐チゲ ごま油 1.3 にんにく 0.8 とり肉(皮つき) 30 水 1.3</p>		<p>●ごはん 精白米 100</p> <p>●卵と冬野菜の和風汁 水 1 豚肉(もも) 40 豚肉(肩) 40 酒 1 長ねぎ 20 砂糖 0.6 しょうゆ 0.8 粗塩 0.7 がらスープ 0.6 粗びき黒こしょう 0.06 片栗粉 0.3 ごま油 0.5</p> <p>●きざみのり きざみのり(袋) 0.3</p> <p>●ビリ辛キレバごぼう 油 0.5 まぐろフレーク 10 ごぼう 23 こんにゃく 15 にんじん 18 砂糖 1.5 しょうゆ 3 みりん 1.3 白いりごま 0.5</p>		<p>●麦ごはん 精白米 88 米粒麦 7</p> <p>●ちくわのかば焼き 揚げ油 2.5 焼きちくわ 50 片栗粉 7.5 水 4 砂糖 2 しょうゆ 3.2 みりん 0.2</p> <p>●白菜のおかか煮 しょうゆ 2.3 白菜 45 もやし 25 にんじん 10 ゆで塩 10 けずり節(かつお) 0.8</p> <p>●お雑煮～白みそ仕立て～ 水 0.6 こんにゃく 4 とり肉(皮つき) 15 大根 30 にんじん 12 里芋(冷) 8 白みそ 4.5</p>		<p>京風白みそ 10 白玉団子(冷) 30 ほうれん草(冷) 5</p> <p>京風白みそ 10 白玉団子(冷) 30 ほうれん草(冷) 5</p> <p>京風白みそ 10 白玉団子(冷) 30 ほうれん草(冷) 5</p>													

