

月	火	水	木	金
<p><b>学校給食レシピとレシピ動画を公開中!</b></p> <p>*がついた料理はレシピやレシピ動画を紹介しています。ご家庭でも給食の味を楽しんでください。</p> <p><a href="https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000125035.html">URLをクリック⇒ https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000125035.html</a></p>				
<p><b>川崎市LINE公式アカウントで給食献立の配信が始まりました!</b></p> <p>受信設定から配信を希望する中学校等のブロックを選択すると、毎週金曜日15時に翌週の献立のお知らせを受け取ることができます。</p> <p>LINE 友だち追加 クリックすると友だち登録できます</p>				
<p>11日</p> <p>高野豆腐のそぼろごはん* (麦ごはん) キャベツのみそ汁 冷凍みかん 牛乳★(乳)</p> <p>768kcal 30.4g</p>	<p>12日</p> <p>麦ごはん 肉じゃが カルシウム たっぷりサラダ(乳) にらと豆腐のスープ 牛乳★(乳)</p> <p>800kcal 30.6g</p>	<p>13日</p> <p>麦ごはん たらこのトマトソース 野菜ソテー 白いんげん豆のポターージュ(乳)(小) 牛乳★(乳)</p> <p>866kcal 36.8g</p>	<p>14日</p> <p>ごはん 生揚げのオイスター炒め 塩だれ野菜 肉団子中華スープ* 牛乳★(乳)</p> <p>800kcal 32.8g</p>	<p>15日</p> <p>端午の節句の行事食 たけのこごはん (しょうゆごはん) 焼きつくね 沢煮椀 かしわもち 牛乳★(乳)</p> <p>821kcal 33.9g</p>
<p>18日</p> <p>麦ごはん とり肉のしょうが煮 にんじんしりしり* 豆腐のすまし汁 牛乳★(乳)</p> <p>784kcal 37.0g</p>	<p>20日</p> <p>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)</p> <p>867kcal 30.2g</p>	<p>21日</p> <p>ごはん 蒸ししゅうまい(小) 春雨の塩炒め 卵入りチゲスープ(卵) 牛乳★(乳)</p> <p>813kcal 29.9g</p>	<p>22日</p> <p>麦ごはん 肉じゃが さばの塩焼き じゃが芋入り野菜炒め かんぴょうのみそ汁 牛乳★(乳)</p> <p>855kcal 32.0g</p>	<p>25日</p> <p>麦ごはん あじのカレー揚げ もやし炒め 豆腐のみそ汁 牛乳★(乳)</p> <p>753kcal 31.9g</p>
<p>26日</p> <p>麦ごはん 豚肉の黒こしょう炒め* キャベツの塩こんぶあえ 青菜ときのこのスープ 牛乳★(乳)</p> <p>769kcal 33.3g</p>	<p>27日</p> <p>麦ごはん ごま塩 ちくわの磯辺揚げ*(小) 煮びたし けんちん汁* 牛乳★(乳)</p> <p>817kcal 29.6g</p>	<p>28日</p> <p>麦ごはん ごま塩 ちくわの磯辺揚げ*(小) 煮びたし けんちん汁* 牛乳★(乳)</p> <p>817kcal 29.6g</p>	<p>29日</p> <p>麦ごはん とり肉のオニオンソース じゃが芋と豆のサラダ ミネストローネ* 牛乳★(乳)</p> <p>866kcal 32.1g</p>	<p>29日</p> <p>麦ごはん とり肉のオニオンソース じゃが芋と豆のサラダ ミネストローネ* 牛乳★(乳)</p> <p>866kcal 32.1g</p>

※県内産の食材は、米(他県産とのブレンド)、牛乳です。豚肉、キャベツ、小松菜は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  
8日 ピクルス「キャベツ」  
29日 ミネストローネ「トマト」  
(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。)

※給食休止日が学校ごとに異なりますので、ご注意ください、学校からの配布物などでご確認くださいようお願いします。

★のついているものは、学校に直接配送されます。

菜果ちゃんのイラストのある日は「かわさきそだち」の使用日です。

食物アレルギーの情報や給食で使用する食材の産地、放射能検査の結果については、HPに掲載しています。

<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/000037906.html>

学校給食費の口座振替日(納期限)  
【第1期】(4・5月分)  
6月30日(火)  
※前日までに登録口座に入金・残高のご確認をしていただきますようお願いいたします。

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(卵)(乳)(小)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。

※特定原材料のうち、えび、かに、落花生、そば、くるみ、カシューナッツは使用しません。また、キウイフルーツ、その他の木の実類(カカオ・栗・杏仁を除く)は使用しません。

○給食センターだよりもご覧ください。

新緑の香りがすがすがしい季節になりました。これからは、夏を思わせる暑さの日が多くなってきます。また、体育祭の練習や部活動など、活動する時間が増えてくるこの時期は、体が暑さに慣れていないため熱中症を起こしやすくなります。今月は、熱中症予防のための水分補給のポイントについてお知らせします。

## 熱中症を予防しよう！

### 熱中症とは

熱中症は、高温多湿が原因で体温が上がり、体内の水分・塩分のバランスが崩れ、体温調節ができず体内に熱がこもることによって引き起こされます。

- 【主な症状】**
- 手足や腹筋のけいれん、筋肉痛
  - 全身のだるさ、めまい、吐き気、頭痛
  - 脈が速くなり、顔面蒼白となる
  - 足がもつれる、ふらつく、転倒する
  - 突然座り込む、立ち上がれない



- 【熱中症が疑われる時は】**
- エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難する
  - 衣服をゆるめ、体を冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)
  - 経口補水液を飲む



水分を自力で飲めない、応答がおかしい時は、すぐに救急車を呼びます！



### 体の中での水分の働き

中学生から大人は、体重50kgの人なら約30kg(60%)が水分です。体の中の水分は汗をかくことにより体温を調整する、血液や尿として栄養素や老廃物を運搬するなど重要な働きがあります。



**1日に摂取する水分**  
 食事 約1,000mL  
 飲み水 約1,200mL  
 体内で作られる水分 約300mL



**1日に排泄する水分**  
 尿 約1,400mL  
 便 約100mL  
 汗 約600mL  
 呼吸 約400mL

1日に約2,500mLの水分が排泄されるため、同じくらいの水分が必要です

### 水分補給のポイント

のどの渴きは、すでに水分不足の状態です。また、発汗によって水分とともに塩分が失われます。天候や運動の状況に応じた補給をしましょう。

**給食1食の水分約650ml**  
 (牛乳200ml含む)



- 食事から、栄養だけでなく水分や塩分も同時にとることができます。
- 主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事や、朝・昼・夕の3食をきちんととることで、栄養を体中に運ぶことができます。

普段からこまめな水分補給が必要です。1日で1.2リットルが水分補給の目安です。



のどが渇く前に水分補給をし、起床時、入浴前、就寝前などにコップ1杯分くらいの量を補給しましょう。



軽い運動をする場合



のどが渇く前にお茶か水を飲みましょう。

真夏や長時間の運動など大量に汗をかく場合



水分補給のためにスポーツドリンクなどを活用しましょう。

							<p>1日(金) たけのこごはん(しょうゆごはん) 焼きつくね 沢煮焼 かしわもち 牛乳 (乳)</p> <p>【献立のねらい】 端午の節句について知る</p> <p>●しょうゆごはん 精白米 95 しょうゆ 2</p> <p>●たけのこごはんの具 水 12 酒 0.72 砂糖 2.4 粗塩 0.12 しょうゆ 4.8 とり肉(皮つき) 12 たけのこ(水煮) 20 かんぴょう 1.4 にんじん 18 油揚げ(冷) 12 さやいんげん(冷) 5</p> <p>●焼きつくね つくね 60</p> <p>●沢煮焼 水 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 豚肉(もも) 8 豚肉(肩) 8 ごぼう 10 切り干し大根 4 にんじん 15 酒 0.5</p> <p>エネルギー 821 kcal たんぱく質 33.9 g</p>	<p>たけのこごはん(しょうゆごはん) 焼きつくね 沢煮焼 かしわもち 牛乳 (乳)</p> <p>【献立のねらい】 端午の節句について知る</p> <p>●しょうゆごはん 精白米 95 しょうゆ 2</p> <p>●たけのこごはんの具 水 12 酒 0.72 砂糖 2.4 粗塩 0.12 しょうゆ 4.8 とり肉(皮つき) 12 たけのこ(水煮) 20 かんぴょう 1.4 にんじん 18 油揚げ(冷) 12 さやいんげん(冷) 5</p> <p>●焼きつくね つくね 60</p> <p>●沢煮焼 水 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 豚肉(もも) 8 豚肉(肩) 8 ごぼう 10 切り干し大根 4 にんじん 15 酒 0.5</p> <p>エネルギー 821 kcal たんぱく質 33.9 g</p>
4日(月)	みどりの日	5日(火)	こどもの日	6日(水)	振替休日	7日(木)	<p>とりむね肉のひつまぶし風照焼丼 (麦ごはん) ひじきのサラダ 豚汁 牛乳 (乳)</p> <p>とりむね肉の栄養を知る</p> <p>●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8</p> <p>●とりむね肉のひつまぶし風照焼丼 揚げ油 4 とり肉(むね)皮付き 80 酒 1.2 粗塩 0.3 片栗粉 12 水 4.2 砂糖 7 しょうゆ 2 酒 1.4 みりん 7 長ねぎ</p> <p>●ひじきのサラダ ひじき 0.8 ホールコーン(冷) 10 にんじん 10 キャベツ 20 むきえだ豆(冷) 5 ゆで塩 1.4 酢 0.7 砂糖 3 しょうゆ 0.7 油 0.4 白いりごま</p> <p>エネルギー 906 kcal たんぱく質 40.5 g</p>	<p>8日(金) 麦ごはん ポークカレー ビクルス 牛乳 (乳)(小)</p> <p>「かわさきそだち」のキャベツについて知る</p> <p>●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8</p> <p>●ポークカレー 油 0.5 にんにく 0.6 しょうが 0.3 たまねぎ 42 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 たまねぎ 42 にんじん 32 水 50 じゃが芋 8 トマト水煮 2 カラメルソース 1.4 粗塩 0.03 しょうゆ 2 ウスターソース 4 油 5.2 小麦粉 5.8 カレー粉 1</p> <p>●ビクルス キャベツ(市内産) 30 にんじん 10 きゅうり 15 ゆで塩</p> <p>エネルギー 836 kcal たんぱく質 29.1 g</p>

※ごはんは精白米、パンは小麦粉の量で示しています。  
※飲用牛乳は200ccです。

端午の節句の行事食

11日(月)	高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) キャベツのみそ汁 冷凍みかん 牛乳 (乳)	12日(火)	麦ごはん 肉じゃが カルシウムたっぷりサラダ にらと豆腐のスープ 牛乳 (乳)	13日(水)	麦ごはん たらとのトマトソース 野菜ソテー 白いんげん豆のポターージュ 牛乳 (乳)(小)	14日(木)	ごはん 生揚げのオイスター炒め 塩だれ野菜 肉団子中華スープ 牛乳 (乳)	15日(金)	麦ごはん さばの塩焼き じゃが芋入り野菜炒め かんぴょうのみそ汁 牛乳 (乳)
冷凍みかんについて知る		しらすの旬を知る		新献立 たらとのトマトソースを味わう		オイスターソースについて知る		◎魚の上手な食べ方を知る	
<b>●麦ごはん</b> 精白米 102 米粒麦 8  <b>●高野豆腐のそぼろごはん</b> 油 0.6 しょうが 0.65 豚ひき肉(もも) 36 にんじん 20 酒 1.3 みりん 2.3 砂糖 3.5 しょうゆ 7.7 凍り豆腐 6.5 大豆ミート(小粒) 3  <b>●キャベツのみそ汁</b> 水 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 かんぴょう 1.5 たまねぎ 25 キャベツ 40 油揚げ(冷) 5 赤みそ 5 白みそ 5  <b>●冷凍みかん</b> 冷凍みかん 80  エネルギー 788 kcal たんぱく質 30.4 g	<b>●麦ごはん</b> 精白米 97 米粒麦 8  <b>●肉じゃが</b> 油 0.8 豚肉(もも) 17 豚肉(肩) 17 にんにく 15 にんじん 22 たまねぎ 22 じゃが芋 55 酒 0.4 砂糖 2.2 しょうゆ 5.5  <b>●カルシウムたっぷりサラダ</b> にんじん 8 キャベツ 25 小松菜 10 ゆで塩 3 キャベツ 3 チーズ 5 ごまドレッシング 7 白すりごま 1  <b>●にらと豆腐のスープ</b> 水 とり肉(皮つき) 15  エネルギー 800 kcal たんぱく質 30.6 g	<b>●麦ごはん</b> 精白米 102 米粒麦 8  <b>●たらとのトマトソース</b> 揚げ油 3.5 たら(角・澱粉付) 70 油 8 にんにく 0.3 たまねぎ 15 トマト水煮 35 水 2 白ワイン 1.1 スープの素 0.2 粗塩 0.01 こしょう 0.01  <b>●野菜ソテー</b> 油 0.5 ベーコン 2 にんじん 15 ホールコーン(冷) 30 ほうれん草(冷) 10 粗塩 0.3 こしょう 0.02  <b>●白いんげん豆のポターージュ</b> 油 0.6 ベーコン 2.4 とり肉(皮つき) 20 たまねぎ 30  エネルギー 866 kcal たんぱく質 36.8 g	<b>●ごはん</b> 精白米 105  <b>●生揚げのオイスター炒め</b> 油 0.5 にんにく 0.5 しょうが 0.5 豚肉(もも) 20 豚肉(肩) 20 にんじん 15 しめじ 5 生揚げ(冷) 50 長ねぎ 10 粗塩 0.05 オイスターソース 3 しょうゆ 2.7 酒 2.7 砂糖 0.9 片栗粉 1.4  <b>●塩だれ野菜</b> にんじん 10 もやし 40 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩 0.8 ごま油 1.2 粗塩 0.4  <b>●肉団子中華スープ</b> エネルギー 800 kcal たんぱく質 32.8 g	<b>●麦ごはん</b> 精白米 97 米粒麦 8  <b>●さばの塩焼き</b> 塩さば(切り身) 60  <b>●じゃが芋入り野菜炒め</b> 油 1.2 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 にんじん 7 たまねぎ 10 キャベツ 22 じゃが芋 20 ゆで塩 5 ビーマン 0.2 粗塩 0.01 こしょう 2.6 しょうゆ 0.1 にんにく 0.9 砂糖 0.5 片栗粉 0.5  <b>●かんぴょうのみそ汁</b> 水 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 かんぴょう 5 たまねぎ 15  エネルギー 855 kcal たんぱく質 32.0 g					
18日(月)	麦ごはん とり肉のしょうが煮 にんじんしりしり 豆腐のすまし汁 牛乳 (乳)	19日(火)	給食休止日	20日(水)	麦ごはん チキストログノフ キャベツのスープ煮 牛乳 (乳)(小)	21日(木)	ごはん 蒸ししゅうまい 春雨の塩炒め 卵入りチゲスープ 牛乳 (卵)(乳)(小)	22日(金)	フィッシュサンド(丸パン・ホキフライ・ 中濃ソース) バジルポテト コーンクリームスープ 牛乳 (乳)(小)
◎はしの使い方を知る				チキストログノフを味わう		しゅうまいについて知る		フィッシュサンドを味わう	
<b>●麦ごはん</b> 精白米 97 米粒麦 8  <b>●とり肉のしょうが煮</b> とり肉(皮なし) 50 とり肉(皮つき) 30 水 酒 1 砂糖 3.2 しょうゆ 4.8 しょうが 0.9 たまねぎ 30 片栗粉 1.8  <b>●にんじんしりしり</b> まぐるフレーク 20 にんじん 36 砂糖 0.7 粗塩 0.2 しょうゆ 0.9 白いりごま 1.3  <b>●豆腐のすまし汁</b> 水 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 かんぴょう 3 にんじん 12 粗塩 0.8  エネルギー 784 kcal たんぱく質 37.0 g			<b>●麦ごはん</b> 精白米 102 米粒麦 8  <b>●チキストログノフ</b> 油 0.7 とり肉(皮つき) 65 赤ワイン 4 たまねぎ 54 エリンギ(冷) 5 にんじん 30 水 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  <b>●キャベツのスープ煮</b> 油 0.6 ベーコン 4.8 キャベツ 65 にんじん 5 スープの素 0.4  エネルギー 867 kcal たんぱく質 30.2 g	<b>●ごはん</b> 精白米 105  <b>●蒸ししゅうまい</b> しゅうまい 54  <b>●春雨の塩炒め</b> 油 0.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 酒 0.3 たまねぎ 15 にんじん 5 粗塩 0.5 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 もやし 20 ほうれん草(冷) 5 春雨 5 ごま油 0.2  <b>●卵入りチゲスープ</b> ごま油 0.6 とり肉(皮なし) 20 白菜刻みキムチ(冷) 10 水 切り干し大根 2 にんじん 10 キャベツ 20 ホールコーン(冷) 0.3  エネルギー 813 kcal たんぱく質 29.9 g	<b>●丸パン</b> 丸パン 60  <b>●ホキフライ</b> 揚げ油 9.1 ホキフライ 70  <b>●中濃ソース</b> 中濃ソース 8  <b>●バジルポテト</b> 油 0.5 にんにく 0.3 炒めたまねぎ(冷) 7 粗塩 0.3 こしょう 0.02 バジルペースト 1 じゃが芋 60 ゆで塩  <b>●コーンクリームスープ</b> 油 0.5 ベーコン 6 たまねぎ 30 水 粗塩 0.8 こしょう 0.04 スープの素 1 コーンピューレ(冷) 25 ホールコーン(冷) 20  エネルギー 823 kcal たんぱく質 31.1 g				

25日(月)	麦ごはん あじのカレー揚げ 豆腐のみそ汁 牛乳	26日(火)	麦ごはん 豚肉の黒こしょう炒め キャベツの塩こんぶあえ 青菜ときのこのスープ 牛乳	27日(水)	麦ごはん ごま塩 ちくわの磯辺揚げ 煮びたし けんちん汁 牛乳	28日(木)	野菜入りスタミナ丼(麦ごはん) ピリ辛中華スープ 牛乳	29日(金)	麦ごはん じゃが芋と豆のサラダ ミネストローネ 牛乳
◎盛り付け方に気をつける		塩こんぶについて知る		◎飯碗・汁椀を持って食べる		にらの旬を知る		「かわさきそだち」のトマトについて知る	
●麦ごはん	たまねぎ 35 精白米 97 米粒麦 8	●麦ごはん	とり肉(皮つき) 20 たまねぎ 25 しめじ 6 えのきたけ(冷) 8 にんじん 8	●麦ごはん	ごんぶ 97 精白米 97 米粒麦 8	●けんちん汁	油 0.5 とり肉(皮なし) 18 ごぼう 15 にんじん 15	●麦ごはん	粗塩 0.02 精白米 97 米粒麦 8
●あじのカレー揚げ	揚げ油 3 塩あじ(切り身・濃粉付) 60 砂糖 1.7 しょうゆ 3.2 酒 1.5 水 5 カレー粉 0.32	●豚肉の黒こしょう炒め	油 0.9 豚肉(もも) 32 豚肉(肩) 32 粗塩 0.18 たまねぎ 35 にんじん 18 しょうゆ 2.7 オイスターソース 1.8 酒 0.9 粗びき黒こしょう 0.04 こしょう 0.02 にら 4 片栗粉 1.4	●ごま塩	黒いりごま 2.2 粗塩 0.11 水 0.04	●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	●とり肉のオニオンソース	揚げ油 3.5 とり肉(皮つき) 70 酒 1.2 粗塩 0.2 こしょう 0.02 片栗粉 12 油 12 にんにく 0.5 しょうが 0.5 たまねぎ 10 水 5.8 しょうゆ 25 酒 1.5 みりん 1 砂糖 1
●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 0.3 粗塩 0.02 しょうゆ 0.6 片栗粉 0.5 チンゲン菜 5	●キャベツの塩こんぶあえ	キャベツ 60 ゆで塩 0.5 ごま油 0.3 粗塩 1.3 塩こんぶ 1 白いりごま 1	●煮びたし	水 0.1 ごんぶ 1.2 厚けずり節(かつお) 0.7 砂糖 0.3 粗塩 2 しょうゆ 1.5 みりん 8 油揚げ(冷) 10 にんじん 10 もやし 32 小松菜 10 ゆで塩 10	●ピリ辛中華スープ	油 0.6 豆板醤 0.1 にんにく 0.6 とり肉(皮つき) 15 たまねぎ 20 水 33 キャベツ 0.9 粗塩 0.9	●じゃが芋と豆のサラダ	じゃが芋 25 きゅうり 8 たまねぎ 10 ゆで塩 10 まぐろフレーク 10 ミックスビーンズ 10 酢 0.9 砂糖 0.2
●豆腐のみそ汁	水 0.6 ごんぶ 6 厚けずり節(かつお) 6	●青菜ときのこのスープ	油 0.5 ベーコン 4	●キャベツの塩こんぶあえ	水 0.1 ごんぶ 1.2 厚けずり節(かつお) 0.7 砂糖 0.3 粗塩 2 しょうゆ 1.5 みりん 8 油揚げ(冷) 10 にんじん 10 もやし 32 小松菜 10 ゆで塩 10	●ピリ辛中華スープ	油 0.6 豆板醤 0.1 にんにく 0.6 とり肉(皮つき) 15 たまねぎ 20 水 33 キャベツ 0.9 粗塩 0.9	●じゃが芋と豆のサラダ	じゃが芋 25 きゅうり 8 たまねぎ 10 ゆで塩 10 まぐろフレーク 10 ミックスビーンズ 10 酢 0.9 砂糖 0.2
エネルギー 753 kcal	たんぱく質 31.9 g	エネルギー 769 kcal	たんぱく質 33.3 g	エネルギー 817 kcal	たんぱく質 29.6 g	エネルギー 779 kcal	たんぱく質 33.7 g	エネルギー 866 kcal	たんぱく質 32.1 g