

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、学校からの配布物等でご確認いただくようお願いいたします。

### 学校給食レシピ動画を新たに公開します！





＊がついた料理のほか、学校給食で提供しているレシピとレシピ動画を公開中です。新たに、カレーシチュー、マーボー丼、めった汁のレシピ動画を2月中旬に公開します。こちらからご覧ください。

<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000125035.html>



### 3日 かながわ産品学校給食デー

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、じゃが芋、にんじん、大根、牛乳の予定です。

月	火	水	木	金
<b>節分の行事食</b> 手巻きごはん (ごはん・ツナ・たくあんときゅうりの炒め物 <small>(小)</small> ・焼きのり) 沢煮椀 ぼんかん 牛乳 <small>(乳)</small> 769kcal 27.7g	<b>かながわ産品学校給食デー</b> ごはん さんまのかば焼き じゃが芋の和風あえ <b>具だくさん！</b> <b>ちゃんこなべ風スープ*</b> 牛乳 <small>(乳)</small>  853kcal 30.6g	ピラフ (ごはん) <b>手羽元のしょうが煮*</b> ポトフ 牛乳 <small>(乳)</small> 4日 795kcal 31.8g	ごはん すき焼き煮 ごま酢あえ お事汁 牛乳 <small>(乳)</small> 5日 844kcal 38.5g	<b>きな粉パン*</b> (胚芽コッペパン <small>(小)</small> ) <b>クリームシチュー*</b> <small>(乳)</small> ボイル野菜 和風ドレッシング 牛乳 <small>(乳)</small> 6日 795kcal 32.5g
ごはん 蒸ししゅうまい <small>(小)</small> スタミナ炒め 春雨の中華スープ 牛乳 <small>(乳)</small> 9日 841kcal 31.2g	ごはん さばの塩焼き <b>彩り野菜とじゃこの甘辛そぼろ炒め</b> <b>保護者部門最優秀賞</b> <b>けんちん汁*</b> 牛乳 <small>(乳)</small>  890kcal 37.2g	<b>献立コンクール 保護者部門最優秀賞</b> 玉川中学校 保護者の岡田 未歩さんが考案した副菜を提供します。 <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> <b>彩り野菜とじゃこの甘辛そぼろ炒め</b> 12日 860kcal 34.3g	ごはん 赤しそふりかけ とり肉の香り揚げ ワンタンスープ <small>(小)</small> りんご 牛乳 <small>(乳)</small> 12日 860kcal 34.3g	ごはん ハンバーグ オニオンソース <small>(小)</small> ボイル野菜 ごまドレッシング <b>ミネストローネ*</b> <small>(乳)(小)</small> 牛乳 <small>(乳)</small>  900kcal 35.2g
カレーそぼろごはん (麦ごはん) もやし炒め アジアンスープ ヨーグルト <small>(乳)</small> 牛乳 <small>(乳)</small> 16日 820kcal 35.4g	ごはん かつおのたつた揚げ 三色ナムル 豆腐チゲ 牛乳 <small>(乳)</small> 17日 852kcal 41.4g	中華丼 <small>(卵)</small> (ごはん) わかめとコーンのスープ テコボン 牛乳 <small>(乳)</small> 18日 818kcal 33.4g	ハヤシライス <small>(乳)(小)</small> (麦ごはん) 白菜としめじのスープ煮 はっこう乳 <small>(乳)</small> 19日 883kcal 30.0g	ごはん 銀ひらすの香味ソース 小松菜のおかかあえ かきたま汁 <small>(卵)</small> 牛乳 <small>(乳)</small> 20日 763kcal 37.1g
※枠内下部の数字は、エネルギー (kcal) とたんばく質 (g) を表示しています。 	麦ごはん チキンカレー <small>(小)</small> ピクルス 牛乳 <small>(乳)</small> 24日 860kcal 29.7g	ひじきごはん (ごはん) <b>いかの吉野揚げ*</b> 豚汁 牛乳 <small>(乳)</small> 25日 790kcal 39.6g	<b>能登復興応援メニュー</b> <b>中島菜ロールパン <small>(小)</small></b> <b>マカロニグラタン*</b> <small>(乳)(小)</small> ジュリエンスープ 牛乳 <small>(乳)</small> 26日 783kcal 31.5g	ごはん 赤魚のおろしかけ 大学まめ みそ汁 牛乳 <small>(乳)</small>  832kcal 34.5g

★県内産の食材は、米、牛乳です。

キャベツ、大根、小松菜は、県内を含む複数の産地より調達します。

★市内産の野菜 (天候の影響により、市内産、県内産食材を使用できない場合があります)

3日 じゃが芋の和風あえ「じゃが芋」「にんじん」

具だくさん！ちゃんこなべ風スープ「大根」

10日 彩り野菜とじゃこの甘辛そぼろ炒め「にんじん」「小松菜」

13日 ボイル野菜「ブロッコリー」

27日 みそ汁「ほうれん草」



果菜ちゃんのイラストがある日は「かわさきたち」の使用日です。

### 26日 能登復興応援メニュー

「能登半島地震被災者支援等の寄附金」の一部を活用し、学校給食で能登の食材を使用することで、能登の復興を応援する取組です。

能登伝統野菜である「中島菜」のパウダーを生地に練りこんだロールパンを提供します。

### 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以下の表示 (卵・乳・小麦) 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。

卵



乳



小



※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。

### 学校給食費の口座振替日 (納期限)

【第8期】(1月分)

2月 2日 (月)

【第9期】(2・3月分)

3月 2日 (月)

※前日までに登録口座に入金・残高のご確認をいただきますようお願いいたします。

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/0000037906.html>

### ◎給食目標「地産地消について考えよう」

献立名の下段に献立のねらいを記載しています。◎印の献立は、給食目標に即したねらいの献立です。

**川崎市立中学校 自校調理校**

2日(月)				3日(火)				4日(水)				5日(木)				6日(金)				7日(土)			
手巻きごはん(ごはん、ツナ たくあんときゅうりの炒め物 焼きのり) 沢煮焼 ほんかん 牛乳				ごはん さんまのかば焼き じゃが芋の和風あえ 具だくさん！ちゃんこなべ風スープ 牛乳				ピラフ(ごはん) 手羽元のしょうが煮 ポトフ 牛乳				ごはん すき焼き煮 ごま酢あえ お事汁 牛乳				きな粉パン(胚芽コッペパン) クリームシチュー ポイル野菜 和風ドレッシング 牛乳							
【献立のねらい】 節分の行事食を味わう				◎かながわ産品学校給食デーの献立を味わう				手羽元について知る				事八日について知る				きな粉の栄養を知る							
●ごはん 精白米 105				えのきたけ 7 しょうが 0.4 粗塩 0.8 しょうゆ 2 片栗粉 0.7 水菜 7				●ごはん 精白米 105				にんじん 10 大根(市内産) 20 とり肉団子 15 酒 0.3 粗塩 0.9 しょうゆ 1 中華スープの素(袋) 1 豆腐(冷凍・カット) 20 白菜 35 長ねぎ 10				●ごはん 精白米 105				粗塩 0.7 こしょう 0.03 スープの素 1.3			
●手巻きごはん(ツナ) ドレッシング(マヨネーズタイプ 卵不使用) 12 たまねぎ 12 まぐろ(缶詰) 30 粗塩 0.12 しょうゆ 0.24				●さんまのかば焼き(2) 油(揚げ物) 2 さんま(冷凍・フィレ) 40 片栗粉(揚げ物) 6 水 2.5 砂糖 4 しょうゆ 5 酒 1.5				●ピラフ ベーコン 4 たまねぎ 25 にんじん 10 ホールコーン(冷凍) 10 スープの素 0.7 粗塩 0.7 こしょう 0.03 パセリ 0.3				●すき焼き煮 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 酒 1 しょうゆ 0.5 しらたき 30 にんじん 10 えのきたけ 10 水 10 焼き豆腐 40 砂糖 2.5 しょうゆ 6 みりん 0.5 長ねぎ 20				●お事汁 水 0.65 こんぶ(だし用) 6.5 けずり節かつお 23 とり肉(皮つき) 23 酒 3 ごぼう 6.5 にんじん 13 大根 30 こんにやく 26 里芋 26 たまねぎ 36 にんじん 26 大豆(蒸し) 20 京風白みそ 7 赤みそ(減塩) 4.5				●きな粉パン 油(揚げ物) 8.7 胚芽コッペパン 60 きな粉 3.6 砂糖 6 粗塩 0.03			
●たくあんときゅうりの炒め物 ごま油 0.75 たくあんづけ 23 きゅうり 23 しょうゆ 0.3 白いりごま 0.75				●ぼんかん(1/2) ぼんかん 54				●じゃが芋の和風あえ じゃが芋(市内産) 56 にんじん(市内産) 5 塩(ゆで塩) 0.01 ごま油 0.4 ひじき 0.4 しょうゆ 2.8 酒 2 みりん 2 むきえだ豆(冷凍) 5 上げずり節 1.04				●手羽元のしょうが煮(2) とり肉(手羽元) 66 水 水 酒 0.8 砂糖 3 しょうゆ 4.5 しょうが 0.7				●ごま酢あえ もやし 35 きゅうり 10 塩(ゆで塩) 10 ホールコーン(冷凍) 10 酢 1.2 砂糖 1 粗塩 0.2 しょうゆ 1.9 白いりごま 0.8				●クリームシチュー 油(揚げ物) 13 米白絞油 0.5 ベーコン 1.3 とり肉(皮つき) 36 たまねぎ 36 にんじん 26 粗塩 0.7 こしょう 0.07 新じゃが芋 65 水 水 エリンギ 5 プロセスチーズ 5 調理用牛乳 50 脱脂粉乳 5 米粉 3.9			
●焼きのり 焼きのり(袋) 1/4切 3				●漬煮焼 水 水 こんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5 豚肉(もも) 13 豚肉(肩) 13 ごぼう 7 たけのこ(水煮) 10 にんじん 13 大根 25				●具だくさん！ ちゃんこなべ風スープ 水 水 こんぶ(だし用) 0.3 けずり節かつお 2 とり肉(皮つき) 15				●ポトフ 米白絞油 0.5 豚肉(もも角切) 10 にんじん 20 たまねぎ 25 水 120 大根 40 新じゃが芋 45 ウインナーソーセージ 20				●ボイル野菜 にんじん 6 もやし 25 キャベツ 30 塩(ゆで塩) 30				●ボイル野菜 にんじん 6 もやし 25 キャベツ 30 塩(ゆで塩) 30			
エネルギー 769 kcal				たんぱく質 27.7 g				エネルギー 853 kcal				たんぱく質 30.6 g				エネルギー 795 kcal				たんぱく質 31.8 g			
9日(月)				10日(火)				12日(木)				13日(金)				16日(月)							
ごはん 蒸ししょうまい スタミナ炒め 春雨の中華スープ 牛乳				ごはん さばの塩焼き 彩り野菜とじゃこの甘辛そぼろ炒め けんちん汁 牛乳				ごはん 赤しそふりかけ とり肉の香り揚げ ワンタンスープ りんご 牛乳				ごはん ハンバーグオニオンソース ボイル野菜 ごまドレッシング ミネストローネ 牛乳				カレーをほろごはん(麦ごはん) もやし炒め アジアンスープ ヨーグルト 牛乳							
◎神奈川県産の牛乳について知る				◎献立コンクール保護者部門受賞献立を味わう				季節の果物・りんごを味わう				◎「かわさきそだち」のブロックリーを味わう				タイの調味料・ナンプラーを知る							
●ごはん 精白米 105				●ごはん 精白米 105				●ごはん 精白米 100				●ごはん 精白米 105				●麦ごはん 精白米 95 水 15 米粒麦 0.9							
●蒸ししょうまい(3) しょうまい(冷凍) 54				●さばの塩焼き 塩(さば・切り身) 60				●赤しそふりかけ 赤しそ(粉) 1				●ハンバーグオニオンソース ハンバーグ(減塩・冷凍) 80 米白絞油 0.24 たまねぎ 24 キャベツ 4 プロセスチーズ 2.4 ホールマカロニ 8				●カレーそぼろ 米白絞油 0.45 豚ひき肉(もも) 45 大豆ミート(小粒) 3.6 ナンプラー 1.2 にんじん 15 片栗粉 0.5 チンゲン菜 5 レモン果汁(冷凍) 1							
●スタミナ炒め 米白絞油 0.5 にんにく 0.4 しょうが 0.1 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 にんじん 8 たまねぎ 20 砂糖 1.4 しょうゆ 4.2 粗塩 0.07 オイスターソース 1.4 もやし 35 にら 5 片栗粉 1.4 ごま油 0.3				●彩り野菜とじゃこの 甘辛そぼろ炒め 米白絞油 0.4 豚ひき肉(もも) 9 たまねぎ 20 にんじん(市内産) 15 しらす干し(ちりめん) 2 大豆ミート(小粒) 5 みりん 1.2 砂糖 2 しょうゆ 5.5 小松菜(市内産) 10 片栗粉 0.4 ごま油 0.3				●とり肉の香り揚げ 油(揚げ物) 3.44 とり肉(皮つき) 70 粗塩 0.7 こしょう 0.01 しょうゆ 1 砂糖 0.3 米粉 3.1 水 3.1 白いりごま 3.3 片栗粉(揚げ物汁) 12.4				●ボイル野菜 にんじん 5 もやし 40 ホールコーン(冷凍) 10 ブロックリー(市内産) 10 塩(ゆで塩) 10				●もやし炒め 米白絞油 0.3 ベーコン 4 たまねぎ 13 にんじん 6.5 塩(ゆで塩) 52 粗塩 0.4 こしょう 0.02 しょうゆ 0.3							
●春雨の中華スープ 米白絞油 0.5 とり肉(皮つき) 26 たまねぎ 30 にんじん 15 水 156 キャベツ 40				●けんちん汁 米白絞油 0.5 とり肉(皮つき) 26 ごぼう 13 にんじん 13 こんにやく 26 水 156 こんぶ(だし用) 0.65				●ワンタンスープ 水 150 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 にんじん 15 たまねぎ 30 もやし 40 粗塩 0.7 こしょう 0.03 中華スープの素(袋) 1.5 しょうゆ 3 ワンタンの皮 10				●ミネストローネ 米白絞油 0.5 にんにく 0.26 ベーコン 2.6 とり肉(皮つき) 26 たまねぎ 30 にんじん 13				●アジアンスープ 米白絞油 0.5 しょうが 0.2 とり肉(皮つき) 26							
エネルギー 841 kcal				たんぱく質 31.2 g				エネルギー 890 kcal				たんぱく質 37.2 g				エネルギー 880 kcal				たんぱく質 34.3 g			

## 川崎市立中学校 自校調理校

17日(火)				ごはん かつおのたつた揚げ 三色ナムル 豆腐チゲ 牛乳				(乳)		18日(水)				中華丼(ごはん) わかめとコーンのスープ デコボン 牛乳				(卵)(乳)		19日(木)				ハヤシライス(麦ごはん) 白菜としめじのスープ煮 はっこう乳				(乳)(小)		20日(金)				ごはん 銀ひらすの香味ソース 小松菜のおかかあえ かきたま汁 牛乳				(卵)(乳)		24日(火)				麦ごはん チキンカレー ピクルス 牛乳				(乳)(小)			
かつおを味わう										季節の果物・デコボンを味わう										季節の食品・白菜を味わう										季節の食品・小松菜について知る										季節の食品・大根について知る											
●ごはん 精白米 105				白菜 45 しょうゆ 1 赤みそ(減塩) 9.5 コチジャン 2.5 白菜刻みキムチ(冷凍) 8 豆腐(冷凍・カット) 40 しょうが 8 しょうゆ 13 片栗粉(揚げ物汁) 7				●ごはん 精白米 105				こしょう 0.03 中華スープの素(袋) 1.5 しょうゆ 1.3 片栗粉 1.3 わかめ(冷凍) 13				●麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15				粗塩 0.3 こしょう 0.02 スープの素 0.75 しょうゆ 0.3				●ごはん 精白米 105				こんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5 とり肉(皮つき) 26 にんじん 13 粗塩 0.75 こしょう 0.03 しょうゆ 2.6 豆腐(冷凍・カット) 39 片栗粉 1.3 鶏卵 26 こしょう 10 白ワイン 1.5 たまねぎ 94 にんじん 32 粗塩 1.4 こしょう 0.02 水 65 新じゃが芋 8 トマト水煮(缶詰) 3.9 ウスターソース 2.2 しょうゆ 1.2 カレー粉 6.4 小麦粉 6.4				●麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15				砂糖 2.6 粗塩 0.1 しょうゆ 0.6 しょうが 0.3 とり肉(皮つき) 65 粗塩 0.1 こしょう 0.01 白ワイン 1.5 たまねぎ 94 にんじん 32 粗塩 1.4 こしょう 0.02				●チキンカレー 米白絞油 0.5 にんにく 0.6 しょうゆ 0.3 とり肉(皮つき) 65 粗塩 0.1 こしょう 0.01 白ワイン 1.5 たまねぎ 94 にんじん 32 粗塩 1.4 こしょう 0.02 水 65 新じゃが芋 8 トマト水煮(缶詰) 3.9 ウスターソース 2.2 しょうゆ 1.2 カレー粉 6.4 小麦粉 6.4				●ピクルス 大根 26 にんじん 9 塩(ゆで塩) 13 きゅうり 29.7							
●かっおのたつた揚げ 油(揚げ物) 3.5 かつお(冷凍・角切) 60 しょうが 1 しょうゆ 6 片栗粉(揚げ物汁) 12.6				●三色ナムル ごま油 0.5 にんにく 0.2 もやし 45 にんじん 15 塩(ゆで塩) 15 ほうれん草 24 粗塩(ゆで塩) 0.5 みりん 0.1 ごま油 0.7 白いりごま 2				●豆腐チゲ ごま油 1 にんにく 0.78 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 水 15 中華スープの素(袋) 1.5				●中草井 米白絞油 1 豚肉(もも) 23 豚肉(肩) 23 にんじん 20 塩(ゆで塩) 10 たけのこ(水煮) 32 たまねぎ 72 白菜 0.9 粗塩 1.3 中華スープの素(袋) 0.3 オイスターソース 0.3 しょうゆ 1.6 なると(冷凍) 7 片栗粉 3 うずら卵(水煮) 20 ごま油 0.7				●デコボン(1/4) デコボン 46				●ハヤシライス 米白絞油 0.5 にんにく 0.7 豚肉(もも) 32 豚肉(肩) 32 赤ワイン 3.9 たまねぎ 78 にんじん 26 水 0.9 粗塩 1.3 新じゃが芋 40 トマトケチャップ 15 デミグラスソース 6.5 ウスターソース 4.5 しょうゆ 2 砂糖 0.1 米白絞油 6.4 小麦粉 6.4 生クリーム 3.9				●はっこう乳 アジミルク 192.6				●小松菜のおかかあえ もやし 45 にんじん 5 塩(ゆで塩) 10 小松菜 0.24 粗塩 2.4 しょうゆ 0.6				●かきたま汁 水 156				●小松菜のおかかあえ もやし 45 にんじん 5 塩(ゆで塩) 10 小松菜 0.24 粗塩 2.4 しょうゆ 0.6				●かきたま汁 水 156											
エネルギー 852 kcal				たんぱく質 41.4 g				エネルギー 818 kcal				たんぱく質 33.4 g				エネルギー 883 kcal				たんぱく質 30.0 g				エネルギー 763 kcal				たんぱく質 37.1 g				エネルギー 860 kcal				たんぱく質 29.7 g															
25日(水)		ひじきごはん(ごはん) いかの吉野揚げ 豚汁 牛乳		(乳)		26日(木)		中島菜ロールパン マカロニグラタン ジュリエンスープ 牛乳		(乳)(小)		27日(金)		ごはん 赤魚のおろしかけ 大学まめ みそ汁 牛乳		(乳)																																			
いかの栄養を知る										能登復興応援メニューを味わう										◎「かわさきそだち」のほうれん草を味わう																															
●ごはん 精白米 90				豆腐(冷凍・カット) 20 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 長ねぎ 13				●中島菜ロールパン 中島菜ロールパン(減塩) 50				こしょう 0.04 スープの素 1.3				●ごはん 精白米 105				白菜 40 豆腐(冷凍・カット) 35 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 長ねぎ 15 ほうれん草(市内産) 10 塩(ゆで塩)				●赤魚のおろしかけ 赤魚(冷凍・切り身) 80 酒 1 しょうが 1 水 1.5 砂糖 2.5 しょうゆ 1 大根おろし(冷凍) 15 片栗粉 0.15				●大学まめ 油(揚げ物) 1 大豆(蒸し) 20 片栗粉(揚げ物) 3 油(揚げ物) 2 さつまいも 50 水 3 砂糖 6.5 しょうゆ 0.3 酢 0.3 黒いりごま 0.3				●みそ汁 水 156 こんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5																			
●ひじきごはん 米白絞油 0.6 とり肉(皮なし) 15 酒 1.2 ひじき 3 にんじん 12 油揚げ(冷凍・カット) 11 水 3.2 砂糖 7.2 しょうゆ				●マカロニグラタン 米白絞油 0.5 とり肉(皮つき) 26 たまねぎ 30 にんじん 13 粗塩 0.6 こしょう 0.04 プロセスチーズ 6 米白絞油 4.6 小麦粉 4.6 調理用牛乳 70 脱脂粉乳 5 マカロニ 26 塩(ゆで塩) 0.01 粉チーズ(エダム) 4 パセリ 0.5 パン粉 0.8				●ジュリエンスープ 米白絞油 0.5 ベーコン 5.2 セロリ 3 にんじん 15 たまねぎ 40 水 52 キャベツ 0.8 粗塩				能登復興 応援メニュー				●小松菜のおかかあえ もやし 45 にんじん 5 塩(ゆで塩) 10 小松菜 0.24 粗塩 2.4 しょうゆ 0.6				●かきたま汁 水 156				●小松菜のおかかあえ もやし 45 にんじん 5 塩(ゆで塩) 10 小松菜 0.24 粗塩 2.4 しょうゆ 0.6				●かきたま汁 水 156																							
エネルギー 790 kcal				たんぱく質 39.6 g				エネルギー 783 kcal				たんぱく質 31.5 g				エネルギー 832 kcal				たんぱく質 34.5 g																															