

月		火		水		木		金	
22日		23日		24日		25日		26日	
南加瀬中学校 1年 田中 紗空さん が考案しました。		23日		24日		25日		26日	
《テーマ》 ご飯が進む！ねぎ塩パワー献立～和の香りで元氣～		23日		24日		25日		26日	
《応募生徒のアピールポイント》		23日		24日		25日		26日	
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		23日		24日		25日		26日	
②地元の冬野菜を使い栄養のバランスのとれた献立		23日		24日		25日		26日	
③成長期に必要な栄養素をしっかりとることができる		23日		24日		25日		26日	
12日		13日		14日		15日		16日	
成人の日		13日		14日		15日		16日	
麦ごはん		麦ごはん		高野豆腐のそぼろごはん*		麦ごはん		ごはん	
赤しそふりかけ		赤しそふりかけ		(麦ごはん)		ちくわのかば焼き		ポークカレー*	
生揚げのオイスター炒め		生揚げのオイスター炒め		根菜汁		白菜のおかか煮		ひじきのサラダ*	
ポイル野菜		ポイル野菜		ヨーグルト★(乳)		お雑煮		牛乳★(乳)	
和風ドレッシングあえ		和風ドレッシングあえ		牛乳★(乳)		～白みそ仕立て～*		牛乳★(乳)	
かんぴょうのみそ汁		かんぴょうのみそ汁		805kcal 33.5g		牛乳★(乳)		856kcal 30.1g	
牛乳★(乳)		牛乳★(乳)		804kcal 36.8g		764kcal 25.9g		856kcal 30.1g	
764kcal 29.1g		764kcal 29.1g		805kcal 33.5g		764kcal 25.9g		856kcal 30.1g	
19日		20日		21日		22日		23日	
麦ごはん		ひじきごはん		麦ごはん		ごはん		麦ごはん	
豆腐ハンバーグ		(しょうゆごはん)		とり肉の甘酢炒め		豚肉のこく旨ねぎ塩焼き		さばのごまみそがらめ	
たまねぎソース		かれいのたつた揚げ		切り干し大根の		きざみのり		磯香あえ	
野菜ソテー		豚汁		ゴママヨサラダ*		ピリ辛キンピラごぼう		雑煮	
白いんげん豆の		牛乳★(乳)		青菜と豆腐のスープ		卵と冬野菜の和風汁(卵)		牛乳★(乳)	
ポタージュ(乳)		牛乳★(乳)		牛乳★(乳)		牛乳★(乳)		牛乳★(乳)	
牛乳★(乳)		牛乳★(乳)		776kcal 33.3g		800kcal 35.9g		898kcal 30.3g	
863kcal 34.1g		818kcal 37.1g		776kcal 33.3g		800kcal 35.9g		898kcal 30.3g	
26日		27日		28日		29日		30日	
麦ごはん		塩マーボー丼		麦ごはん		麦ごはん		ロールパン★(小)	
チキン		(麦ごはん)		とり肉と大根の煮物		ボラフライ(小)		ポテトの	
ストロガノフ(乳)(小)		春巻き(小)		じゃこと白菜の		中濃ソース		クリーム煮(乳)(小)	
キャベツのスープ煮*		野菜スープ		ごま酢あえ*		もやし炒め		ジュリエヌスープ	
牛乳★(乳)		牛乳★(乳)		春雨スープ		豆腐チゲ		フルーツボンチ	
牛乳★(乳)		牛乳★(乳)		牛乳★(乳)		牛乳★(乳)		牛乳★(乳)	
872kcal 30.9g		802kcal 33.0g		749kcal 31.0g		859kcal 35.0g		845kcal 28.9g	

※県内産の食材は、米、牛乳、大根です。キャベツ、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

22日 卵と冬野菜の和風汁「にんじん」「大根」

23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。)

※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送されます。

※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。

菜果ちゃんイラストがある日は「かわさきそだち」の使用日です。



【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、大切に作る心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)

【第8期】(1月分) 2月 2日(月)

※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。



※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。

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>

学校給食のレシピ 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/0000125035.html>

〇給食センターだよりもご覧ください。



令和8年
1月号

献立コンクールの受賞献立が決まりました

「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)

みなみかぜちゅうがっこう 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。

《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ることができる

生徒部門優秀賞

みなみかぜちゅうがっこう 2年 須山 乃愛さん
集中力UP！おいしさ引き出す元気と笑顔

にしなかはらちゅうがっこう 2年 吉田 陽華さん
神奈川郷土料理よくばり給食

にしなかはらちゅうがっこう 2年 薮澤 結衣さん
彩り野菜の中華風ごはん

生徒部門アイデア賞

かわさきちゅうがっこう 3年 寺下 和花さん
箸が止まらない！満足健康給食

みなみかぜちゅうがっこう 1年 田村 唯花さん
おいしいのに健康にもいい！？和風定食

みやうちちゅうがっこう 3年 橋本 紗英さん
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 2年 高橋 奏多さん
五感で食べる！オールかわさき献立

保護者部門

最優秀賞は2月に提供！

最優秀賞 玉川中学校 岡田 未歩さん

〔テーマ〕 甘みと食感が決め手！

かわさきさい 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

優秀賞 平間中学校 清藤 由樹さん

優秀賞 平中学校 半間 真紀さん

優秀賞 南生田中学校 綿引 江吏子さん

今年度は2,658点の応募がありました。

多数のご応募ありがとうございました。

受賞献立の詳細は、HPからご覧ください。

<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

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、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、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。

この日を「学校給食感謝の日」にしていますが、冬休みと重なることから後に、1月24日～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		9日(金)		麦ごはん ゴンギ 塩だれ野菜 スープカレー 牛乳		乳											
						【献立のねらい】野菜入りスタミナ丼を味わう		◎北海道の郷土料理について知る																			
						●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8		卵 20 ほうれん草(冷) 10		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8		たまねぎ 30 水 粗塩 0.8 こしょう 0.02 スープの素 1 カレー粉 0.8 砂糖 0.9 しょうゆ 1.3 じゃが芋 35 キャベツ 10 ウインナーソーセージ 12 さやいんげん(冷) 5 片栗粉 0.5															
						●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				●ゴンギ 揚げ油 3.5 とり肉(皮つき) 70 しょうが 0.7 にんにく 0.3 みりん 1 しょうゆ 4.5 こしょう 0.06 片栗粉 12.6		●塩だれ野菜 にんじん 10 もやし 40 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩 ごま油 0.8 白いりごま 1.2 粗塩 0.36		●スープカレー 油 0.5 にんにく 0.5 しょうが 0.3 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 にんじん 15													
						●かきたまスープ 水 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		エネルギー 804 kcal		たんぱく質 36.8 g		エネルギー 865 kcal		たんぱく質 35.5 g													
12日(月)		成人の日		13日(火)		麦ごはん 赤しそふりかけ 生揚げのオイスター炒め ポ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		14日(水)		高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) 根菜汁 ヨーグルト 牛乳		乳		15日(木)		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		16日(金)		ごはん ポークカレー ひじきのサラダ 牛乳		乳小	
				◎伝統食 かんぴょうについて知る		◎伝統食 高野豆腐について知る		◎各地のお雑煮について知る		◎カレーについて知る																	
		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8		和風ドレッシング 6 粗塩 0.06		●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8		●ヨーグルト ヨーグルト 70		●麦ごはん 精白米 88 米粒麦 7		京風白みそ 10 白玉団子(冷) 30 ほうれん草(冷) 5		●ごはん 精白米 110		ゆで塩 1.4 酢 0.7 砂糖 0.7 しょうゆ 3 白いりごま 0.4 白すりごま 0.4											
		●赤しそふりかけ 赤しそ(粉) 1.32		●かんぴょうのみそ汁 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 25 キャベツ 20 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 ほうれん草(冷) 5		●高野豆腐のそぼろごはん 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				●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				●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 じゃが芋 50 トマト水煮 8 カラメルソース 2 粗塩 1.4 こしょう 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													
		●ポイル野菜 和風ドレッシングあえ ホールコーン(冷) 15 もやし 35 にんじん 10 ゆで塩				●根菜汁 水 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 かんぴょう 1 とり肉(皮つき) 15 酒 0.5 ごま油 0.2 ごぼう 10 大根 25 にんじん 15 油揚げ(冷) 6 粗塩 0.5 しょうゆ 3				●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 0.8 けずり節(かつお) 0.8				●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													
		エネルギー 764 kcal		たんぱく質 29.1 g		エネルギー 805 kcal		たんぱく質 33.5 g		エネルギー 764 kcal		たんぱく質 25.9 g		エネルギー 866 kcal		たんぱく質 30.1 g											

19日(月)	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ージュ 牛乳 (乳)	20日(火)	ひじきごはん(しょうゆごはん) かれのいたった揚げ 豚汁 牛乳 (乳)	21日(水)	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 (乳)	22日(木)	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ろ 卵と冬野菜の和風汁 牛乳 (卵)(乳)	23日(金)	麦ごはん さばのごまみそがらめ 磯香あえ 雑煮 牛乳 (乳)
白いんげん豆の栄養について知る		ひじきの栄養について知る		切り干し大根の栄養について知る		献立コンクール市長賞の献立を味わう		「かわさきそだち」の白菜とほうれん草を味わう	
●麦ごはん	こしょう 0.04 精白米 92 米粒麦 8	●しょうゆごはん	白みそ 5.5 長ねぎ 5 精白米 95 しょうゆ 2	●麦ごはん	しょうゆ 1.6 ドレッシング 4 (マヨネーズタイプ卵不使用) 白すりごま 2 精白米 92 米粒麦 8	●ごはん	ラー油 0.2 精白米 100	●麦ごはん	とり肉(皮つき) 15 にんじん 12 大根 30 なると 8 里芋(冷) 8 粗塩 0.6 しょうゆ 3 白玉団子(冷) 30 ほうれん草(市内産) 9 ゆで塩
●豆腐ハンバーグたまねぎソース	豆腐ハンバーグ 80 油 0.2 たまねぎ 10 水 4.9 砂糖 0.8 しょうゆ 2.4 酢 0.5 みりん 1.6 片栗粉 0.3	●ひじきごはんの具	油 0.6 ひじき 2.5 とり肉(皮つき) 15 にんじん 11 酒 1.1 油揚げ(冷) 10 水 3 砂糖 3 しょうゆ 6.6	●とり肉の甘酢炒め	●青菜と豆腐のスープ	●豚肉のこく旨ねぎ塩焼き	●卵と冬野菜の和風汁	●さばのごまみそがらめ	
●野菜ソテー	油 0.6 ベーコン 2.4 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	●かれのいたった揚げ	揚げ油 3 かれい竜田 60	●切り干し大根のゴマヨサラダ	●きざみのり	●ピリ辛キンピラごぼろ	●磯香あえ	●雑煮	かながわ産品 学校給食デー
●白いんげん豆のポターージュ	油 0.6 とり肉(皮つき) 24 たまねぎ 25 にんじん 15 粗塩 1	●豚汁	油 0.6 豚肉(もも) 12.5 豚肉(肩) 12.5 ごぼろ 15 にんじん 15 水 30 大根 20 じゃが芋 35 豆腐(冷) 5.5 赤みそ	●きざみのり	●ピリ辛キンピラごぼろ	●磯香あえ	●雑煮	かながわ産品 学校給食デー	
エネルギー 863 kcal	たんぱく質 34.1 g	エネルギー 818 kcal	たんぱく質 37.1 g	エネルギー 776 kcal	たんぱく質 33.3 g	エネルギー 800 kcal	たんぱく質 35.9 g	エネルギー 898 kcal	たんぱく質 30.3 g
26日(月)	麦ごはん チキンストロガノフ キャベツのスープ煮 牛乳 (乳)(小)	27日(火)	塩マーボー丼(麦ごはん) 春巻き 野菜スープ 牛乳 (乳)(小)	28日(水)	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(木)	麦ごはん ボラフライ 中濃ソース もやし炒め 豆腐チゲ 牛乳 (乳)(小)	30日(金)	ロールパン ポテトのクリーム煮 ジュリエンスープ フルーツポンチ 牛乳 (乳)(小)
赤ワインの調理効果を知る		新献立 塩マーボー丼を味わう		旬の食品「白菜」を味わう		新献立 ボラフライを味わう		フルーツポンチを味わう	
●麦ごはん	こしょう 0.02 しょうゆ 0.3 精白米 102 米粒麦 8	●麦ごはん	粗塩 1 こしょう 0.04 がらすープ 1.3 しょうゆ 1.3 片栗粉 1.3 にら 5 ごま油 0.6 精白米 97 米粒麦 8	●麦ごはん	水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 12.5 豚肉(もも) 12.5 豚肉(肩) 25 たまねぎ 10 にんじん 1 粗塩 0.02 しょうゆ 1.2 春雨 5 片栗粉 0.6 ほうれん草(冷) 5 精白米 97 米粒麦 8	●麦ごはん	白菜 35 しょうゆ 0.65 赤みそ 10 コチンヤン 1.3 白菜刻みキムチ(冷) 7 豆腐(冷) 40 長ねぎ 5 にら 5 精白米 92 米粒麦 8	●ロールパン	スープの素 1.3 しょうゆ 0.4 粗塩 0.7 こしょう 0.04
●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 30 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	●塩マーボー丼	油 0.54 にんにく 0.24 豚ひき肉(もも) 24 酒 0.6 粗塩 0.12 こしょう 0.02 長ねぎ 18 水 14 がらすープ 2.4 大豆ミート(小粒) 7.2 片栗粉 1.8 豆腐(冷) 95 ごま油 0.6	●とり肉と大根の煮物	●ボラフライ	●中濃ソース	●もやし炒め	●ポテトのクリーム煮	●フルーツポンチ
●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	●春巻き	揚げ油 2 春巻き 50	●じゃこと白菜のごま酢あえ	●豆腐チゲ	●ジュリエンスープ	●ロールパン	●ポテトのクリーム煮	●フルーツポンチ
エネルギー 872 kcal	たんぱく質 30.9 g	エネルギー 802 kcal	たんぱく質 33.0 g	エネルギー 749 kcal	たんぱく質 31.0 g	エネルギー 859 kcal	たんぱく質 35.0 g	エネルギー 845 kcal	たんぱく質 28.9 g