

月	火	水	木	金	
22日 にち こんで 献立コンクール市長賞献立 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ことができる	こんで しちょうしょくこんで 今年度の募集テーマ 「ご飯がすすむおいしい献立」	やさい 野菜入りスミナ丼* (麦ごはん) かきたまスープ(卵) 牛乳★(乳)	8日 804kcal 36.8g	むぎ 麦ごはん ザンギ 塩だれ野菜 スープカレー 牛乳★(乳)	865kcal 35.5g
12日 せいじんのひ 成人の日 	13日 むぎ 麦ごはん 赤しそふりかけ 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) 764kcal 29.1g	14日 こうやどうぶ 高野豆腐のそぼろごはん* (麦ごはん) 根菜汁 ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳) 805kcal 33.5g	15日 むぎ 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) 764kcal 25.9g	ごはん ポークカレー* 小 ひじきのサラダ* 牛乳★(乳)	856kcal 30.1g
19日 とうふ 豆腐ハンバーグ たまねぎソース やさい 野菜ソテー しろ 白いんげん豆の ポタージュ(乳) 牛乳★(乳) 863kcal 34.1g	20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) 818kcal 37.1g	21日 むぎ 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) 776kcal 33.3g	22日 こんで しちょうしょくこんで 献立コンクール市長賞献立 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) 800kcal 35.9g	かながわ産品学校給食データ 麦ごはん さばのごまみそがらめ 磯香あえ 雑煮 牛乳★(乳) 	898kcal 30.3g
26日 むぎ 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) 872kcal 30.9g	27日 しょく 塩マーボー丼 (麦ごはん) 春巻き 小 野菜スープ 牛乳★(乳) 802kcal 33.0g	28日 むぎ 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) 749kcal 31.0g	29日 むぎ 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) 859kcal 35.0g	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) 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ひいたします。

*★のついているものは学校に直接配達されます。

*校内下部の数字は、エネルギー(kcal)とたんぱく質(g)を表示しています。

菜菓ちゃんイラストがある
白は「かわさきそだち」の
使用白です。



【かながわ産品学校給食データ】

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ひいたします。

きゅうしょく
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(卵) 小(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。



*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
使用する食材の产地、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>



○給食センターだよりもご覧ください。



給食センターだよい

～みんなで創る「健康給食」～

れいわ
ねん
令和8年
がつごう
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。

おうほせいと
「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 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 編引 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

にしかなはらちゅうがっこう
西中原中学校 2年 吉田 陽華さん

かながわきょうどりうり
神奈川郷土料理よくばり給食

にしかなはらちゅうがっこう
西中原中学校 2年 麻澤 結衣さん

いろどりやさい
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
川崎中学校 3年 寺下 和花さん

はしと
箸が止まらない！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
おいしいのに健康にもいい！？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 美多さん

ごかんた
五感で食べる！オールかわさき献立

こんねんど
今年度は2,658点の応募がありました。

たすう
おうば
多数のご応募ありがとうございました。

じゅうごんданて
しょうさい
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

めいじ
ねん
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、千葉県の
学校でアメリカなど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」にしていましたが、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。



◎給食目標 「郷土料理や伝統食を知ろう」

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。

川崎市南部学校給食センター A献立

※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、学校からの配布物等でご確認いただけようお願ひいたします。

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ジュ 牛乳	20日(火)	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	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	22日(木)	ごはん 豚肉のこく旨ねぎ塩焼き ささみのり ピリ辛キンピラごぼう 卵と冬野菜の和風汁 牛乳	23日(金)	麦ごはん 磯香あえ さばのごまみそがらめ 雑煮 牛乳
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									
● 麦ごはん	こしょう 0.04	● しょうゆごはん	白みそ 5.5	● 麦ごはん	しょうゆ 1.6	● ごはん	ラー油 0.2	● 麦ごはん	
精白米 92	水	精白米 95	長ねぎ 5	精白米 92	ドレッシング 4	精白米 100	精白米 88	とり肉(皮つき) 15	
米粒麦 8	じやが芋 30	じやが芋 2		米粒麦 8	(マヨネーズタイプ卵不使用)		米粒麦 7	にんじん 12	
● 豆腐ハンバーグたまねぎソース	白いんげん豆ペースト(冷) 40	● ひじきごはんの具		白すりごま 2	● 豚肉のこく旨ねぎ塩焼き	水 1	● 卵と冬野菜の和風汁	大根 30	
豆腐ハンバーグ 80	調理用牛乳 60	油 0.6			油 1	こんぶ 0.6	なると 8		
米粉 3		ひじき 2.5			豚肉(もも) 40	厚けずり節(かつお) 6	里芋(冷) 8		
油 0.2		とり肉(皮つき) 15			豚肉(肩) 7	酒 1	揚げ油 3		
たまねぎ 10		粗塩 0.2			長ねぎ 7	長ねぎ 20	粗塩 60		
水 4.9		酒 1.1				みりん 1.5	しょうゆ 3		
砂糖 0.8		しょうゆ 1.0				粗塩 0.8	白玉団子(冷) 30		
酢 0.5		砂糖 3				片栗粉 0.8	ほうれん草(市内産) 9		
みりん 1.6		しょうゆ 6.6				片栗粉 10.8	ゆで塩		
片栗粉 0.3									
● 野菜ソテー		● かれいのたつた揚げ					● さばのごまみそがらめ		
油 0.6		揚げ油 3					さば(角) 3		
ベーコン 2.4		かれい童田 60					粗塩 0.6		
にんじん 15							しょうゆ 1.8		
ホールコーン(冷) 30		● 豚汁					大根(市内産) 30		
ほうれん草(冷) 10		油 0.6					さば(角) 1.8		
粗塩 0.3		豚肉(もも) 12.5					白玉団子(冷) 1		
こしょう 0.02		豚肉(肩) 12.5					ほうれん草(市内産) 9		
● 白いんげん豆のポタージュ		ごぼう 15							
油 0.6		にんじん 15							
とり肉(皮つき) 24		水 3							
たまねぎ 25		大根 30							
にんじん 15		じやが芋 20							
粗塩 1		豆腐(冷) 35							
		砂糖 0.5							
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	
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	27日(火)	塩マーポー丼(麦ごはん) 春巻き 野菜スープ 牛乳	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	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	30日(金)	ロールパン ポテトのクリーム煮 ジュリエンヌスープ フルーツポンチ 牛乳
赤ワインの調理効果を知る									
新献立 塩マーポー丼を味わう									
旬の食品「白菜」を味わう									
新献立 ボラフライを味わう									
フレーヴルポンチを味わう									
● 麦ごはん	こしょう 0.02	● 麦ごはん	粗塩 1	● 麦ごはん	水 35	● 麦ごはん	白菜 35	● ロールパン	
精白米 102	しょうゆ 0.3	精白米 97	こしょう 0.04	精白米 97	こんぶ 0.6	精白米 92	しょうゆ 0.65	ロールパン 1.3	
米粒麦 8		米粒麦 8	がらスープ 1.3	米粒麦 8	厚けずり節(かつお) 4	米粒麦 8	赤みそ 10	しょうゆ 0.4	
● チキンストロガノフ		● 塩マーポー丼		豚肉(もも) 12.5		● コチジャン 1.3		粗塩 0.7	
油 0.7		片栗粉 1.3		豚肉(肩) 12.5		● ボラフライ 7		こしょう 0.04	
とり肉(皮つき) 70		片栗粉 1.3		豚肉(肩) 12.5		白菜刻みキムチ(冷) 9.1			
赤ワイン 4		油 0.54	から 5	豚肉(肩) 12.5	たまねぎ 25	豆芽(冷) 7			
たまねぎ 54		から 0.24	ごま油 0.6	豚肉(肩) 12.5	春雨 5	豆腐(冷) 9.1			
にんじん 30		ごま油 0.6	から 0.6	豚肉(肩) 12.5	春雨 5	豆腐(冷) 40			
水 30		粗塩 0.12		豚肉(肩) 12.5	春雨 5	長ねぎ 5			
たまねぎ 30		こしょう 0.02		豚肉(肩) 12.5	春雨 5	にら 5			
トマト水煮 5		長ねぎ 0.02		豚肉(肩) 12.5	春雨 5	にら 5			
粗塩 1.1		長ねぎ 0.02		豚肉(肩) 12.5	春雨 5	にら 5			
こしょう 0.07		長ねぎ 0.02		豚肉(肩) 12.5	春雨 5	にら 5			
デミグラスソース 16		長ねぎ 0.02		豚肉(肩) 12.5	春雨 5	にら 5			
トマトケチャップ 6.5		長ねぎ 0.02		豚肉(肩) 12.5	春雨 5	にら 5			
ウスターソース 5.2		長ねぎ 0.02		豚肉(肩) 12.5	春雨 5	にら 5			
しょうゆ 1.3		長ねぎ 0.02		豚肉(肩) 12.5	春雨 5	にら 5			
油 6.4		長ねぎ 0.02		豚肉(肩) 12.5	春雨 5	にら 5			
小麦粉 7.7		長ねぎ 0.02		豚肉(肩) 12.5	春雨 5	にら 5			
生クリーム 2.5		長ねぎ 0.02		豚肉(肩) 12.5	春雨 5	にら 5			
● キャベツのスープ煮		● 春巻き		豚肉(肩) 12.5	春雨 5	にら 5			
油 0.6		揚げ油 2		豚肉(肩) 12.5	春雨 5	にら 5			
ベーコン 4		春巻き 50		豚肉(肩) 12.5	春雨 5	にら 5			
キャベツ 66				豚肉(肩) 12.5	春雨 5	にら 5			
にんじん 6				豚肉(肩) 12.5	春雨 5	にら 5			
スープの素 0.4				豚肉(肩) 12.5	春雨 5	にら 5			
粗塩 0.36				豚肉(肩) 12.5	春雨 5	にら 5			
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	