

学校給食レシピ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>

18日 献立コンクール 保護者部門最優秀賞

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〉彩り野菜とじゃこの甘辛そぼろ炒め

月	火	水	木	金
2日 麦ごはん いわしのかば焼き* もやし炒め いり大豆 牛乳★ 809kcal	3日 ビビンバ* にらと豆腐のスープ ヨーグルト★ 牛乳★ 842kcal	4日 カレーピラフ いかのガーリック揚げ 白菜のクリーム スープ 牛乳★ 884kcal	5日 ハヤシライス ペッパー・ピクルス 牛乳★ 852kcal	6日 麦ごはん ヤンニヨムチキン* のりナムル 中華スープ 牛乳★ 861kcal
9日 麦ごはん 豚肉と春雨のすき焼き煮 塩だれ野菜 たまねぎのみぞ汁 牛乳★ 751kcal	10日 麦ごはん チキンカツ 小 中濃ソース バジルポテト ジュリエンヌスープ 牛乳★ 830kcal	11日 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・残高のご確認をしていた だきますようお願ひいたし ます。	12日 麦ごはん 銀ひらすのてり焼き じゃが芋入り野菜炒め かんぴょうのみぞ汁 牛乳★ 762kcal	13日 麦ごはん とり肉の 塩こうじから揚げ* 大根しりしり ニュータンタンメン風 春雨スープ 卵 牛乳★ 889kcal
16日 麦ごはん ハンバーグ 小 切り干し大根の炒め煮 たぬき汁 牛乳★ 798kcal	17日 ブルコギ丼* (麦ごはん) 生揚げのスープ ぽんかん 牛乳★ 851kcal	18日 かながわ産品学校給食データ ごはん ちくわの磯辺揚げ* 小 彩り野菜とじゃこの 甘辛そぼろ炒め けんちん汁* 牛乳★ 804kcal	19日 麦ごはん とり肉のみぞ炒め わかめのサラダ 大根のとろみ汁 牛乳★ 768kcal	20日 麦ごはん 根菜カレー 野菜ソテー 牛乳★ 775kcal
23日 葉巻ちゃんのイラストが ある日は「かわさきそだ ち」の使用日です。 牛乳★ 808kcal	24日 麦ごはん さけの塩焼き おひたし 真だくさん！ ちゃんこなべ風スープ* 牛乳★ 808kcal	25日 ロールパン★ 小 こまツナのトマト クリームペンネ 卵 小 ベジタブルスープ 湘南ゴールド ゼリー入りポンチ 牛乳★ 903kcal	26日 麦ごはん 赤しそふりかけ 肉じゃが ごまきゅうり すいとん 小 牛乳★ 774kcal	27日 麦ごはん 春巻き 小 冬野菜の麻婆豆腐 青菜のスープ 牛乳★ 805kcal

※県内産の食材は、米(他県産とのブレンド)、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

豚汁「大根」

たまねぎのみぞ汁「ほうれん草」

ニュータンタンメン風春雨スープ「香辛子粉」

彩り野菜とじゃこの甘辛そぼろ炒め「にんじん」「小松菜」

(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、学校に直接配送されます。

※JR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。

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。

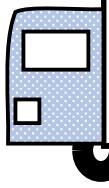


<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html>

【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  
立です。この日の県内産食材は、米、にんじん、  
小松菜、牛乳の予定です。





# きゅうしょく 給食センターだより

～みんなで創る「健康給食」～



れいわねん  
令和8年  
2月号

このみうえはる  
暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。ほうれん草や大根などの冬野菜は寒さで凍らないよう  
すいぶんへとうぶんまあま  
に水分を減らし、糖分が増すため甘くおいしくなります。この時期、神奈川県の三浦半島や市内でも大根が多  
しゅうかくかものいとき  
く収穫されます。買い物に行った時には、産地をチェックして地元の食材を見つけてみましょう。  
こんかつちさんちしょう  
今月は、地産地消について紹介します。

## ちさんちしょう かんが 地産地消について考えよう



「かわさきそだち」の  
シンボルマーク

ちさんちしょう  
地産地消とは、「地元で生産されたものをその地域で消費する」という意味の言葉です。神奈川県でもたく  
じもとせいさん  
さんの食材が生産されていて、学校給食では、神奈川県産の米や牛乳を優先して使用しています。また、  
かわさきそだち  
「かわさきそだち」の野菜を月に1~3回程度、献立に取り入れています。

かわさきしないせいさん  
「かわさきそだち」は川崎市内で生産された農産物の総称です。市内では野菜や果物が多く生産されていて、  
がっこうきゅうしょく  
学校給食で使用しています。



## ちさんちしょう 地産地消のメリット

### ★安全安心で新鮮な食材を購入できる



©T.Nakamoto

さいか  
菜果ちゃん  
菜果ちゃんは、「かわさきそだち」のPR  
キャラクターで、頭にかごをのせて  
「かわさきそだち」をひろめています。

### ★環境への負荷が小さい

ちさんちしょう  
地産地消は食材の輸送距離を減らし、輸送に伴う二酸化炭素の  
はいしゅつりょう  
排出量を少なくするので、環境への負荷が小さくなります。

### ★食料自給率の向上につながる

げんざい  
現在、日本の食料自給率は38%（カロリーベース）で、食料の約60%を海外からの輸入に頼っています。  
ほか  
他の国の食料自給率は、オーストラリア247%、カナダ177%、フランス118%、アメリカ101%、  
ドイツ79%、イギリス59%で、日本は他の国に比べ低くなっています。  
（参考文献 農林水産省2022年「令和4年度食料自給率・食料自給力指標」より）  
地元で生産されたものを積極的に食べることは、日本の農業を応援し、食料自給率の向上につながります。

ちさんちしょう  
地産地消は「地元の食材を食べる」という意味だけではありません。身近な食材を大切にすることを通じて、  
た  
たいせつ  
食べるこの大切さや食物の命をいただいていることを知るきっかけになります。また、自分が暮らす  
ち  
地域を知ることや、日本の食に関心を持つことにもつながります。地産地消の良さを知り、地元の食材を大切  
に食べていきましょう。

## 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ます。

2日(月)	麦ごはん いわしのかば焼き もやし炒め 豚汁 いり大豆 牛乳	3日(火)	ピビンバ(ごはん) にらと豆腐のスープ ヨーグルト 牛乳	4日(水)	カレーピラフ(カレーごはん) いかのガーリック揚げ 白菜のクリームスープ 牛乳	5日(木)	ハヤシライス(麦ごはん) ペッパークリス 牛乳	6日(金)	麦ごはん ヤンニヨムチキン のりナムル 中華スープ 牛乳							
【献立のねらい】 節分について知る		韓国料理のピビンバについて知る				いかの栄養について知る				黒こしょうについて知る		韓国料理のヤンニヨムチキンを味わう				
●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	にんじん こんにゃく 15 精白米 水 15	●ごはん 精白米 110	とり肉(皮なし) たまねぎ 20 精白米 粗塩 0.8 油 0.6 ●ビビンバ(肉) 油 25 豆腐(冷) 35 赤みそ 5.5 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 片栗粉 1.2 酒 1.3 しょうゆ 1.3 ●いり大豆 切り干し大根 4 たけのこ(水煮・細切) 20 砂糖 2.2 白みそ 5.5 豚肉(肩) 10 片栗粉 0.6	●カレーごはん 精白米 100 ペーパー <sup>◎</sup> 粗塩 1 油 0.6 ●カレーピラフの具 油 0.6 ●カレー粉 1.3 ●ヨーグルト ヨーグルト 70	油 0.4 精白米 5 粗塩 0.1 粗塩 0.8 ●ハヤシライス 油 0.05 水 0.7 ●スープの素 1 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 白菜 55 調理用牛乳 55 赤ワイン 3.9 脱脂粉乳 5 米粉 4.5	●麦ごはん 精白米 102 砂糖 2.6 米粒麦 8 酢 3.5 粗塩 0.45 ●ハヤシライス 油 0.7 粗びき黒こしょう 0.01 水 0.6 ●スープの素 1 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 白菜 55 調理用牛乳 55 赤ワイン 3.9 脱脂粉乳 5 米粉 4.5	ゆで塩 2.6 粗塩 0.45 ●ヤンニヨムチキン 油 0.7 粗びき黒こしょう 0.01 水 0.6 ●のりナムル 水 0.01 ●トマトケチャップ 1 トマト水煮 10 トマトケチャップ 12 デミグラスソース 6.5 ウスターソース 4.6 しょうゆ 2 砂糖 0.1 油 5.7 小麦粉 6.4 生クリーム 3	●麦ごはん 精白米 97 水 8 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ●ヤンニヨムチキン 油 4 豆腐(冷) 30 酒 1.2 粗塩 1 片栗粉 12 水 4 ガラスープ 1.3 にんにく 0.4 しょうゆ 1.3 片栗粉 0.03 3 チングン菜 5 ごま油 0.6								
●いわしのかば焼き 揚げ油 2 いわし(フレー・澱粉付) 40 水 2.5 みりん 0.7 砂糖 2.1 しょうゆ 3.5 酒 1	じゃが芋 25 豆腐(冷) 35 赤みそ 5.5 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 片栗粉 1.2 酒 1.3 しょうゆ 1.3 ●いり大豆 いり大豆(袋) 8	●ごはん 精白米 110 水 15 ●ビビンバ(野菜) もやし 35 にんじん 15 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩 1 粗塩 0.45 こしょう 0.02 水 0.01 ●スープの素 0.3 カレー粉 0.6 片栗粉 0.6 むきえだ豆(冷) 5	●カレーごはん 精白米 100 ペーパー <sup>◎</sup> 粗塩 1 油 0.6 ●カレー粉 1.3 ●ヨーグルト ヨーグルト 70	●カレーのガーリック揚げ 揚げ油 3.5 いか 60 白ワイン 1.3 粗塩 0.26 こしょう 0.06 にんにく 0.26 片栗粉 9	●カレーのガーリック揚げ 揚げ油 3.5 いか 60 白ワイン 1.3 粗塩 0.26 こしょう 0.06 にんにく 0.26 片栗粉 9	●麦ごはん 精白米 102 砂糖 2.6 米粒麦 8 酢 3.5 粗塩 0.45 ●ハヤシライス 油 0.7 粗びき黒こしょう 0.01 水 0.6 ●スープの素 1 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 白菜 55 調理用牛乳 55 赤ワイン 3.9 脱脂粉乳 5 米粉 4.5	●麦ごはん 精白米 97 水 8 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ●ヤンニヨムチキン 油 4 豆腐(冷) 30 酒 1.2 粗塩 1 片栗粉 12 水 4 ガラスープ 1.3 にんにく 0.4 しょうゆ 1.3 片栗粉 0.03 3 チングン菜 5 ごま油 0.6									
●もやし炒め 油 0.5 ペーパー <sup>◎</sup> 1 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	●のりナムル もやし 30 キャベツ 20 にんじん 10 ゆで塩 1 ごま油 1 にんにく 0.1 粗塩 0.45 こしょう 0.02 しょうゆ 0.6 片栗粉 0.5	●のりナムル もやし 30 キャベツ 20 にんじん 10 ゆで塩 1 ごま油 1 にんにく 0.07 しょうゆ 2 粗塩 0.07 白いりごま 1 きざみのり 0.3														
●豚汁 油 0.6 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 10	節分の行事食	●にらと豆腐のスープ 水	●白いりごま 白いりごま	●白いりごま 白いりごま	●白いりごま 白いりごま	●白いりごま 白いりごま	●白いりごま 白いりごま	●白いりごま 白いりごま	●白いりごま 白いりごま	●白いりごま 白いりごま	●白いりごま 白いりごま	●白いりごま 白いりごま	●白いりごま 白いりごま	●白いりごま 白いりごま		
エネルギー 809 kcal	たんぱく質 33.4 g	エネルギー 842 kcal	たんぱく質 36.9 g	エネルギー 884 kcal	たんぱく質 40.9 g	エネルギー 882 kcal	たんぱく質 28.9 g	エネルギー 881 kcal	たんぱく質 36.2 g							
9日(月)	麦ごはん 豚肉と春雨のすき焼き煮 塩だれ野菜 たまねぎのみそ汁 牛乳	10日(火)	麦ごはん チキンカツ 中濃ソース バジルボテ ジュリエンヌスープ 牛乳	11日(水)	建国記念の日	12日(木)	麦ごはん 銀ひらすのてり焼き じゃが芋入り野菜炒め かんぴょうのみそ汁 牛乳	13日(金)	麦ごはん とり肉の塩こうじから揚げ 大根りしり ニュータンタンメン風春雨スープ 牛乳							
◎「かわさきそだち」のほうれん草を味わう		とりむね肉の栄養について知る				銀ひらすについて知る				◎「かわさきそだち」の香辛子について知る						
●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	こんぶ 厚けずり節(かつお) 6 精白米 粗塩 0.7 たまねぎ 40 米粒麦 8 こしょう 0.04	●麦ごはん 精白米 92 粗塩 0.7 たまねぎ 40 米粒麦 8 こしょう 0.04	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 こしょう 0.04	●かんぴょうのみそ汁 水 0.6 米粒麦 8 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 かんぴょう 5 水 4.2 砂糖 2.3 こしょう 4 みりん 2.3 片栗粉 0.56	●かんぴょうのみそ汁 水 0.6 米粒麦 8 厚けずり節(かつお) 6 かんぴょう 5 水 4.2 砂糖 2.3 こしょう 4 みりん 2.3 片栗粉 0.56	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 かんぴょう 5 水 4.2 砂糖 2.3 こしょう 4 みりん 2.3 片栗粉 0.56	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 かんぴょう 5 水 4.2 砂糖 2.3 こしょう 4 みりん 2.3 片栗粉 0.56	●銀ひらすのてり焼き 銀ひらす(切り身) 70 酒 0.7 こしょう 1.9 水 4.2 砂糖 2.3 こしょう 4 みりん 2.3 片栗粉 0.56	●銀ひらすのてり焼き 銀ひらす(切り身) 70 酒 0.7 こしょう 1.9 白みそ 4.8 水 4.2 砂糖 2.3 こしょう 4 みりん 2.3 片栗粉 0.56	●銀ひらすのてり焼き 銀ひらす(切り身) 70 酒 0.7 こしょう 1.9 白みそ 4.8 水 4.2 砂糖 2.3 こしょう 4 みりん 2.3 片栗粉 0.56	●大根りしり 大根 35 にんじん 5 まぐろフレーク 22 砂糖 0.5 みりん 0.4 粗塩 0.2 こしょう 0.04 しょうゆ 1 ごま油 0.5 白いりごま 1.4	●大根りしり 大根 35 にんじん 5 まぐろフレーク 22 砂糖 0.5 みりん 0.4 粗塩 0.2 こしょう 0.04 しょうゆ 1 ごま油 0.5 白いりごま 1.4	●大根りしり 大根 35 にんじん 5 まぐろフレーク 22 砂糖 0.5 みりん 0.4 粗塩 0.2 こしょう 0.04 しょうゆ 1 ごま油 0.5 白いりごま 1.4	●ニュータンタンメン風 春雨スープ ごま油 0.5 豆板醤 0.1 にんにく 0.6 豚ひき肉(もも) 25 たまねぎ 30 水 粗塩 1	●ニュータンタンメン風 春雨スープ ごま油 0.5 豆板醤 0.1 にんにく 0.6 豚ひき肉(もも) 25 たまねぎ 30 水 粗塩 1	●ニュータンタンメン風 春雨スープ ごま油 0.5 豆板醤 0.1 にんにく 0.6 豚ひき肉(もも) 25 たまねぎ 30 水 粗塩 1
●豚肉と春雨のすき焼き煮 油 0.5 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 酒 1 ごぼう 8 にんじん 10 えのきだけ(冷) 8 水 砂糖 1.9 しょうゆ 5.4 みりん 0.4 春雨 4 長ねぎ 16	●チキンカツ 油 0.5 白みそ 4.8 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 ゆで塩 1 ごぼう 8 にんじん 10 えのきだけ(冷) 8 水 砂糖 1.9 しょうゆ 5.4 みりん 0.4 春雨 4 長ねぎ 16	●中濃ソース 中濃ソース	●バジルボテ 油 0.5 にんにく 0.3 たまねぎ 15 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	●バジルボテ 油 0.5 にんにく 0.3 たまねぎ 15 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	●バジルボテ 油 0.5 にんにく 0.3 たまねぎ 15 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	●銀ひらすのてり焼き 銀ひらす(切り身) 70 酒 0.7 こしょう 1.9 白みそ 4.8 水 4.2 砂糖 2.3 こしょう 4 みりん 2.3 片栗粉 0.56	●銀ひらすのてり焼き 銀ひらす(切り身) 70 酒 0.7 こしょう 1.9 白みそ 4.8 水 4.2 砂糖 2.3 こしょう 4 みりん 2.3 片栗粉 0.56	●銀ひらすのてり焼き 銀ひらす(切り身) 70 酒 0.7 こしょう 1.9 白みそ 4.8 水 4.2 砂糖 2.3 こしょう 4 みりん 2.3 片栗粉 0.56	●大根りしり 大根 35 にんじん 5 まぐろフレーク 22 砂糖 0.5 みりん 0.4 粗塩 0.2 こしょう 0.04 しょうゆ 1 ごま油 0.5 白いりごま 1.4	●大根りしり 大根 35 にんじん 5 まぐろフレーク 22 砂糖 0.5 みりん 0.4 粗塩 0.2 こしょう 0.04 しょうゆ 1 ごま油 0.5 白いりごま 1.4	●大根りしり 大根 35 にんじん 5 まぐろフレーク 22 砂糖 0.5 みりん 0.4 粗塩 0.2 こしょう 0.04 しょうゆ 1 ごま油 0.5 白いりごま 1.4	●ニュータンタンメン風 春雨スープ ごま油 0.5 豆板醤 0.1 にんにく 0.6 豚ひき肉(もも) 25 たまねぎ 30 水 粗塩 1	●ニュータンタンメン風 春雨スープ ごま油 0.5 豆板醤 0.1 にんにく 0.6 豚ひき肉(もも) 25 たまねぎ 30 水 粗塩 1	●ニュータンタンメン風 春雨スープ ごま油 0.5 豆板醤 0.1 にんにく 0.6 豚ひき肉(もも) 25 たまねぎ 30 水 粗塩 1		
●たまねぎのみそ汁 水 1.2 白いりごま 1.2 粗塩 0.36																
エネルギー 751 kcal	たんぱく質 30.6 g	エネルギー 830 kcal	たんぱく質 28.4 g	エネルギー 762 kcal	たんぱく質 33.9 g	エネルギー 889 kcal	たんぱく質 39.2 g									

※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。

