

月	火	水	木	金
<p>16日</p> <p>こんだて 献立コンクール市長賞献立</p> <p>みなみかぜちゅうがう ねん たなか さら こうあん 南加瀬中学校 1年 田中 紗空さん が考案しました。</p> <p>《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》</p> <p>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</p> <p>今年度の募集テーマ 「ご飯がすすむおいしい献立」</p> 				
<p>12日</p> <p>せいじん ひ 成人の日</p> 	<p>13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>872kcal 30.9g</p>	<p>14日</p> <p>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)</p> <p>764kcal 25.9g</p>	<p>15日</p> <p>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(乳) 牛乳★(乳)</p> <p>863kcal 34.1g</p>	<p>9日</p> <p>野菜入りスタミナ丼* (麦ごはん) かきたまスープ(卵) 牛乳★(乳)</p> <p>804kcal 36.8g</p>
<p>19日</p> <p>かながわ産品学校給食デー</p> <p>麦ごはん さばのごまみそがらめ 磯香あえ 雑煮 牛乳★(乳)</p> <p>898kcal 30.3g</p> 	<p>20日</p> <p>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)</p> <p>749kcal 31.0g</p>	<p>21日</p> <p>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)</p> <p>859kcal 35.0g</p>	<p>22日</p> <p>ごはん ポークカレー* 小 ひじきのサラダ* 牛乳★(乳)</p> <p>856kcal 30.1g</p>	<p>16日</p> <p>献立コンクール市長賞献立</p> <p>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)</p> <p>800kcal 35.9g</p> 
<p>26日</p> <p>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)</p> <p>764kcal 29.1g</p>	<p>27日</p> <p>ロールパン★小 ポテトの クリーム煮(乳)小 ジュリエンスープ フルーツポンチ 牛乳★(乳)</p> <p>845kcal 28.9g</p>	<p>28日</p> <p>ひじきごはん (しょうゆごはん) かれのいたつた揚げ 豚汁 牛乳★(乳)</p> <p>818kcal 37.1g</p>	<p>29日</p> <p>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)</p> <p>776kcal 33.3g</p>	<p>23日</p> <p>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)</p> <p>805kcal 33.5g</p>
<p>30日</p> <p>塩マーボー丼 (麦ごはん) 春巻き 小 野菜スープ 牛乳★(乳)</p> <p>802kcal 33.0g</p>				

※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

16日 卵と冬野菜の和風汁「にんじん」「大根」

19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を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。

果菜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、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)

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。

#### 《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

南加瀬中学校 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

西中原中学校 2年 吉田 陽華さん  
神奈川郷土料理よくばり給食

西中原中学校 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

川崎中学校 3年 寺下 和花さん

箸が止まらない！満足健康給食

南加瀬中学校 1年 田村 唯花さん

おいしいのに健康にもいい！？和風定食

宮内中学校 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

東高津中学校 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！

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)		9日(金)	
						麦ごはん ザンギ 塩だれ野菜 スープカレー 牛乳 (乳)		野菜入りスタミナ丼(麦ごはん) かきたまスープ 牛乳 (卵)(乳)	
						【献立のねらい】◎北海道の郷土料理について知る		野菜入りスタミナ丼を味わう	
						●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8		●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	
						●ザンギ 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		●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	
						●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		●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	
						●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			
						エネルギー 865 kcal たんぱく質 35.5 g		エネルギー 804 kcal たんぱく質 36.8 g	
12日(月)	成人の日	13日(火)	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)	14日(水)	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)	15日(木)	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 (乳)	16日(金)	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 牛乳 (卵)(乳)
		赤ワインの調理効果を知る		◎各地のお雑煮について知る		白いんげん豆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 精白米 102 米粒麦 8		●麦ごはん 精白米 88 米粒麦 7		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8		●ごはん 精白米 100	
		●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 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		●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		●豆腐ハンバーグたまねぎソース 豆腐ハンバーグ 80 野菜ソテー 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		●豚肉のこく旨ねぎ塩焼き 油 1 豚肉(もも) 40 豚肉(肩) 40 酒 1 長ねぎ 20 砂糖 0.6 しょうゆ 0.8 粗塩 0.7 がらスープ 0.6 粗びき黒こしょう 0.06 片栗粉 0.3 ごま油 0.5	
		●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		●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 けずり節(かつお) 0.8		●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		●きざみのり きざみのり(袋) 0.3	
		エネルギー 872 kcal たんぱく質 30.9 g		●お雑煮～白みそ仕立て～ 水 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 とり肉(皮つき) 15 大根 30 にんじん 12 里芋(冷) 8 白みそ 4.5		●白いんげん豆のポタージュ 油 0.6 とり肉(皮つき) 24 たまねぎ 25 にんじん 15 粗塩 1		●ピリ辛キンピラごぼう 油 0.5 まぐろフレーク 10 ごぼう 23 こんにゃく 15 にんじん 18 砂糖 1.5 しょうゆ 3 みりん 1.3 白いりごま 0.5	
		エネルギー 764 kcal たんぱく質 25.9 g		エネルギー 863 kcal たんぱく質 34.1 g		エネルギー 800 kcal たんぱく質 35.9 g		献立コンクール 市長賞献立	

19日(月)		麦ごはん 磯香あえ		さばのごまみそがらめ 雑煮 牛乳		20日(火)		麦ごはん じゃこと白菜のごま酢あえ 春雨スープ 牛乳		21日(水)		麦ごはん ポラフライ 中濃ソース もやし炒め 豆腐チゲ 牛乳		22日(木)		ごはん ポークカレー ひじきのサラダ 牛乳		23日(金)		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									
「かわさきそだち」の白菜とほうれん草を味わう						旬の食品「白菜」を味わう						新献立 ポラフライを味わう						カレーについて知る						◎伝統食 高野豆腐について知る					
●麦ごはん		とりに肉(皮つき)		15		●麦ごはん		水		35		●ごはん		ゆで塩				●麦ごはん		●ヨーグルト									
精白米		にんじん		12		精白米		こんぶ		92		精白米		酢		1.4		精白米		ヨーグルト									
米粒麦		大根		30		米粒麦		厚けずり節(かつお)		8		米粒麦		砂糖		0.7		米粒麦		8									
		なると		8				豚肉(もも)		12.5				しょうゆ		3													
●さばのごまみそがらめ		里芋(冷)		8		●とりに肉と大根の煮物		豚肉(肩)		12.5		●ポラフライ		油		0.7		●高野豆腐のそぼろごはん											
揚げ油		粗塩		0.6		油		たまねぎ		25		揚げ油		にんにく		0.6		油		0.6									
さば(角)		しょうゆ		3		しょうが		にんじん		0.5		ポラフライ		しょうが		0.3		しょうが肉(もも)		0.65									
しょうゆ		白玉団子(冷)		30		とりに肉(皮つき)		粗塩		1				たまねぎ		42		豚ひき肉(もも)		36									
酒		ほうれん草(市内産)		9		酒		こしょう		0.02				豚肉(もも)		30		にんじん		20									
片栗粉		ゆで塩				水		しょうゆ		1.2		●中濃ソース		豚肉(肩)		30		酒		1.3									
水						大根		春雨		5		●もやし炒め		たまねぎ		42		みりん		2.3									
赤みそ						砂糖		片栗粉		0.6		油		にんじん		32		砂糖		3.5									
砂糖						みりん		ほうれん草(冷)		5		ベーコン		じゃが芋		50		しょうゆ		7.7									
みりん						しょうゆ						たまねぎ		トマト水煮		8		凍り豆腐		6.5									
白すりごま						長ねぎ						にんじん		カラメルソース		2		大豆ミート(小粒)		3									
白いりごま						片栗粉						もやし		粗塩		1.4													
												ゆで塩		こしょう		0.03		●根菜汁											
●磯香あえ						●じゃこと白菜のごま酢あえ								しょうゆ		2		水		0.6									
もやし						ホールコーン(冷)				10				ウスターソース		4		こんぶ											
白菜(市内産)						白菜				45				油		5.2		厚けずり節(かつお)		4									
にんじん						小松菜				5				小麦粉		5.8		かんぴょう		1									
ゆで塩						しらす干し				2				カレー粉		1		とりに肉(皮つき)		15									
しょうゆ						ゆで塩												酒		0.5									
砂糖						砂糖				1.3								ごま油		0.2									
きざみのり						しょうゆ				2								ごぼう		10									
						粗塩				0.2								大根		25									
●雑煮						酢				2.3								にんじん		15									
水						白いりごま				1								油揚げ(冷)		6									
こんぶ																		粗塩		0.5									
厚けずり節(かつお)																		しょうゆ		3									
エネルギー		898 kcal		たんぱく質 30.3 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		805 kcal		たんぱく質 33.5 g							
26日(月)		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		27日(火)		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		28日(水)		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		29日(木)		麦ごはん とりに肉の甘酢炒め 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		30日(金)		塩マーボー丼(麦ごはん) 春巻き 野菜スープ 牛乳											
◎伝統食 かんぴょうについて知る						フルーツポンチを味わう						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						新献立 塩マーボー丼を味わう					
●麦ごはん		和風ドレッシング		6		●ロールパン		スープの素		1.3		●しょうゆごはん		しょうゆ		1.6		●麦ごはん		粗塩									
精白米		粗塩		0.06		ロールパン		しょうゆ		0.4		精白米		長ねぎ		4		精白米		こしょう									
米粒麦								粗塩		0.7		しょうゆ				2		米粒麦		8									
●赤しそふりかけ		水				●ポテトのクリーム煮		こしょう		0.04		●ひじきごはんの具								白すりごま									
赤しそ(粉)		こんぶ		0.6		油						油						●とりに肉の甘酢炒め											
		厚けずり節(かつお)		6		ベーコン		とりに肉(皮つき)		30		ひじき						ごま油											
●生揚げのオイスター炒め		かんぴょう		5		とりに肉(皮つき)		たまねぎ		30		とりに肉(皮つき)						しょうが											
油		たまねぎ		25		にんじん		にんじん		15		粗塩						粗塩											
にんにく		キャベツ		20		粗塩		こしょう		0.04		酒						油		0.5									
しょうが		赤みそ		4.8		こしょう		チーズ		5		油揚げ(冷)						豚肉(もも)		7									
豚肉(もも)		白みそ		4.8		水						水						豚肉(肩)		24									
豚肉(肩)		ほうれん草(冷)		5		ペンネマカロニ				12		砂糖						粗塩		0.6									
にんじん						調理用牛乳				55		しょうゆ						たまねぎ		18									
しめじ						豆乳				5.4		●かれいのたつた揚げ						水		14									
生揚げ(冷)						油				4.8		揚げ油						粗塩		1									
長ねぎ						小麦粉				4.8		かれい竜田						こしょう		0.04									
粗塩						じゃが芋				60								がらスープ		1.3									
オイスターソース						ゆで塩						●豚汁						しょうゆ		1.2									
しょうゆ						ほうれん草(冷)				5		油						片栗粉		0.6									
酒						●ジュリエンスープ						豚肉(もも)						ごま油											
砂糖						油				0.6		豚肉(肩)																	
片栗粉						ベーコン				5		ごぼう						●春巻き											
						セロリ				1		にんじん						揚げ油		2									
●ボイル野菜						にんじん				15		水						とりに肉(皮つき)		15									
和風ドレッシングあえ						たまねぎ				25		大根						にんじん		15									
ホールコーン(冷)						水				35		じゃが芋						水											
もやし						キャベツ				35		豆腐(冷)						もやし		30									
にんじん												赤みそ						キャベツ		25									
ゆで塩																													
エネルギー		764 kcal		たんぱく質 29.1 g		エネルギー		845 kcal		たんぱく質 28.9 g		エネルギー		818 kcal		たんぱく質 37.1 g		エネルギー		802 kcal		たんぱく質 33.0 g							