





「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。

おはせいと  
「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 2月に提供！  
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

かながわきょうりょく 神奈川郷土料理よくばり給食

にしかはらちゅうがっこう 西中原中学校 2年 麻澤 結衣さん

### 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 まんぞくけんこうめしょく 筋が止まらない！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 わふうでいしょく 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 五感で食べる！オールかわさき献立

こんねんど てん おうは 今年度は2,658点の応募がありました。  
たすう おうは 多数のご応募ありがとうございました。  
じゅうごんて しょくさい 受賞献立の詳細は、HPからご覧ください。  
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 やまがたんつるおかし ちゅうあいしょくうこう ちゅうしょく じさん こ たいしょく おこな  
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、  
にほんかくち ひろ がっこうきゅうしょく せんそう いちじちゅうだん せんご しょくりょう ふそく  
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  
がっこう えいようじょうたい あっか しょうわ ねん がつ か とうきょうと かながわけん ちばけん  
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。  
ひ がっこうきゅうしょくかんしゃ ひ ふゆやす かさ のち がつ か  
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～  
にち せんこくがっこうきゅうしょくじゅうかん 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)	麦ごはん ザンギ 塩だれ野菜 スープカレー 牛乳	(乳)	9日(金)	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													
●麦ごはん	精白米 米粒麦	92 8	たまねぎ 水 粗塩 こしょう	30 0.8 0.02	●麦ごはん	精白米 米粒麦	102 8	卵	●野菜入りスタミナ丼	卵	20		
●ザンギ	揚げ油 とり肉(皮つき)	3.5 70	スープの素 カレー粉 砂糖 しょうゆ	1 0.8 0.9 1.3	●野菜入りスタミナ丼	油 にんにく しょうが にんにく	1 0.6 0.2 35	●野菜入りスタミナ丼を味わう	卵	10			
みりん	にんにく	0.3	じやが芋 キャベツ	35 10	豚肉(もも)	豚肉(肩)	35 35	野菜入りスタミナ丼を味わう	卵	10			
しょうゆ	みりん	4.5	ワインソーセージ	12	酒	たまねぎ	1	野菜入りスタミナ丼を味わう	卵	10			
こしょう	しょうゆ	0.06	さやいんげん(冷)	5	砂糖	40	野菜入りスタミナ丼を味わう	卵	10				
片栗粉	片栗粉	12.6	片栗粉	0.5	しょうゆ	2	野菜入りスタミナ丼を味わう	卵	10				
●塩だれ野菜	にんじん もやし ほうれん草(冷)	10 40 10	粗塩	0.36	粗塩	0.1	野菜入りスタミナ丼を味わう	卵	10				
ごま油	ゆで塩	0.8	オイスターソース	2	オイスターソース	2	野菜入りスタミナ丼を味わう	卵	10				
白いりごま	ごま油	1.2	もやし	20	もやし	20	野菜入りスタミナ丼を味わう	卵	10				
粗塩	白いりごま	0.36	にら	8	にら	8	野菜入りスタミナ丼を味わう	卵	10				
●スープカレー	油 にんにく しょうが 豚肉(もも)	0.5 0.5 0.3	豚肉(肩)	10	片栗粉	2	野菜入りスタミナ丼を味わう	卵	10				
みりん	豚肉(肩)	10	ごま油	0.4	ごま油	0.4	野菜入りスタミナ丼を味わう	卵	10				
●かきたまスープ	水 とり肉(皮つき)	15	●かきたまスープ	水 とり肉(皮つき)	15	●かきたまスープ	水 とり肉(皮つき)	15	野菜入りスタミナ丼を味わう	卵	10		
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 白いんげん豆のボタージュ 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 ビリ辛キビラゴぼう 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													
●麦ごはん	こしょう 精白米 米粒麦	0.02 102 8	●麦ごはん	京風白みそ 精白米 米粒麦	10 88 7	●麦ごはん	こしょう 水 精白米 米粒麦	0.04 30 92 8	●ごはん	ラー油 精白米	0.2 100		
●チキンストロガノフ	油 とり肉(皮つき) 赤ワイン たまねぎ にんじん 水 たまねぎ トマト水煮 粗塩 こしょう デミグラスソース トマトケチャップ ウスターーソース しょうゆ 油 小麦粉 生クリーム	0.7 70 4 54 30 30 5 1.1 0.07 16 6.5 5.2 1.3 6.4 7.7 2.5	●ちくわのかば焼き	揚げ油 焼きちくわ 片栗粉 水 砂糖 しょうゆ みりん	2.5 50 7.5 4 2 3.2 0.2	●豆腐ハンバーグたまねぎソース	豆腐ハンバーグ 油 たまねぎ 水 砂糖 しょうゆ 酢 みりん 片栗粉	80 0.2 10 4.9 0.8 2.4 0.5 1.6 0.3	●豚肉のこく旨ねぎ塩焼き	水 豚肉(もも) 豚肉(肩) 酒 長ねぎ 砂糖 しょうゆ 酢 みりん 片栗粉	1 40 40 1 20 0.6 0.8 0.8 1.5 0.6 0.25 0.6 0.6 0.2 0.5		
●キャベツのスープ煮	油 ベーコン キャベツ にんじん スープの素 粗塩	0.6 4 66 6 0.4 0.36	●白菜のおかか煮	しょうゆ 白菜 もやし にんじん ゆで塩 けずり節(かつお)	2.3 45 25 10 0.8	●野菜ソテー	油 ベーコン にんじん ホールコーン(冷) ほうれん草(冷) 粗塩 こしょう	0.6 2.4 15 30 10 0.3 0.02	●きざみのり	きざみのり(袋)	0.3		
●お雑煮～白みそ仕立て～	水 こんぶ 厚けずり節(かつお) とり肉(皮つき) 大根 にんじん 里芋(冷) 白みそ	0.6 4 15 12 8 4.5	●白いんげん豆のボタージュ	油 とり肉(皮つき) たまねぎ にんじん 粗塩	0.6 24 25 15 1	●ビリ辛キビラゴぼう	油 まぐろフレーク ごぼう こんにゃく にんじん 砂糖 しょうゆ みりん 白いりごま	0.5 10 23 15 18 1.5 3 1.3 0.5	献立コンクール 市長賞献立	献立コンクール 市長賞献立	献立コンクール 市長賞献立		
エネルギー	872 kcal	たんぱく質 30.9 g	エネルギー	764 kcal	たんぱく質 25.9 g	エネルギー	803 kcal	たんぱく質 34.1 g	エネルギー	800 kcal	たんぱく質 35.9 g		

