

| 月  | 火  | 水   | 木             | 金  |
|--|--|---|---------------|--|
| 21日<br>にち<br>こんだて<br>献立コンクール市長賞献立<br>みなみかせうがっこう<br>南加瀬中学校 1年 田中 紗空さん が考案しました。<br>《テーマ》ご飯が進む！ねぎ塩パワー献立～和の香りで元気～<br>《応募生徒のアピールポイント》<br>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<br>②地元の冬野菜を使い栄養のバランスがとれた献立<br>③成長期に必要な栄養素をしっかりととることができる | しちょうしうこんだて<br>今年度の募集テーマ<br>「ご飯がすすむおいしい献立」  | むぎ<br>麦ごはん<br>チキン<br>ストロガノフ ① ② ③<br>キャベツのスープ煮*<br>牛乳 ★ ③   | 872kcal 30.9g | かながわ産学校給食データ<br>麦ごはん<br>さばのごまそがらめ<br>いわしがえ<br>雑煮<br>牛乳 ★ ③     |
| 12日<br>せいじんのひ<br>成人の日<br>ひな  | 13日<br>麦ごはん<br>ザンギ<br>塩だれ野菜<br>スープカレー<br>牛乳 ★ ③                                      | 14日<br>やさいの<br>野菜入りスタミナ丼*<br>(麦ごはん)<br>かきたまスープ ③<br>牛乳 ★ ③  | 804kcal 36.8g | こうやどうぶ<br>高野豆腐のそぼろごはん*<br>(麦ごはん)<br>根菜汁<br>ヨーグルト ★ ③<br>牛乳 ★ ③ |
| 19日<br>むぎ<br>麦ごはん<br>とり肉の甘酢炒め<br>切り干し大根の<br>ゴママヨサラダ*<br>青菜と豆腐のスープ<br>牛乳 ★ ③  | 20日<br>麦ごはん<br>赤しそふりかけ<br>生揚げのオイスター炒め<br>ボイル野菜<br>和風ドレッシングあえ<br>かんぴょうのみそ汁<br>牛乳 ★ ③  | 21日<br>こんだて<br>献立コンクール市長賞献立<br>ごはん<br>豚肉のこく旨ねぎ塩焼き<br>きざみのり<br>ピリ辛キンピラごぼう<br>卵と冬野菜の和風汁 ③<br>牛乳 ★ ③ | 764kcal 29.1g | 805kcal 33.5g  |
| 26日<br>むぎ<br>麦ごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>たまねぎソース<br>野菜ソテー<br>白いんげん豆の<br>ボタージュ ③<br>牛乳 ★ ③   | 27日<br>麦ごはん<br>とり肉と大根の煮物<br>じゃこと白菜の<br>ごま酢あえ*<br>春雨スープ<br>牛乳 ★ ③                     | 28日<br>むぎ<br>麦ごはん<br>ボラフライ ③<br>中濃ソース<br>もやし炒め<br>豆腐チゲ<br>牛乳 ★ ③                                  | 800kcal 35.9g | 818kcal 37.1g  |
| 9日<br>いわしがえ<br>白いんげん豆の<br>ボタージュ ③<br>牛乳 ★ ③  | 21日<br>むぎ<br>麦ごはん<br>卵と冬野菜の和風汁 「にんじん」「大根」<br>(天候の影響により、県内産、市内産食材を使用でき<br>ない場合があります。) | 22日<br>ごはん<br>ポークカレー* ③<br>ひじきのサラダ*<br>牛乳 ★ ③   | 856kcal 30.1g | 802kcal 33.0g  |

※県内産の食材は、米、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

9日  
いわしがえ  
白いんげん豆の  
ボタージュ ③  
牛乳 ★ ③

21日  
むぎ  
麦ごはん  
卵と冬野菜の和風汁 「にんじん」「大根」  
(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。

【かわさきそだち】  
苹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。



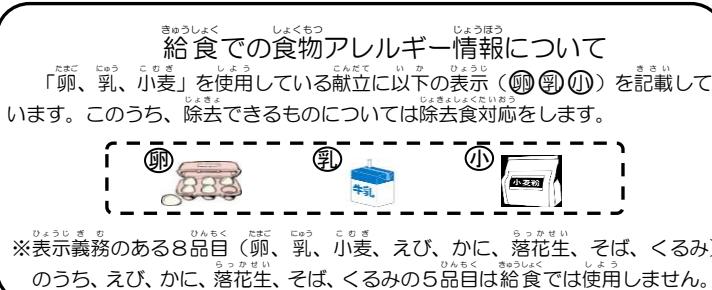
【かわさきそだち】  
県内産の食材の活用を通して、県内の農林水産物への理解を深めるとともに食べ物の成り立ちを理解し、大切にする心を育てることに繋げ、食育の推進を図ることを目的として実施する献立です。  
この日の県内産食材は、米、白菜、大根、ほうれん草、牛乳の予定です。

#### 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いいたします。



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】  
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。



「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 真多さん

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 チキンストロガノフ<br>キャベツのスープ煮 牛乳 | 9日(金)                                      | 麦ごはん さばのごまみそがらめ<br>磯香あえ 雑煮 牛乳 |        |                                   |   |
|----------------------|-------|-----------|-----------------------------|----------|------------|-------------------------------|-------|--------------------------------|--|-------------------------------|--------|-----------------------------------|---|
|                      |       |           |                             |          |            |                               | 乳     | 小                              |  | 乳                             |        |                                   |   |
| 【献立のねらい】赤ワインの調理効果を知る |       |           |                             |          |            |                               |       |                                |  |                               |        |                                   |   |
| ●麦ごはん                | こしょう  | 0.02      | ●麦ごはん                       | とり肉(皮つき) | 15         |                               |       |                                |  |                               |        |                                   |   |
| 精白米                  | しょうゆ  | 0.3       | 精白米                         | にんじん     | 12         |                               |       |                                |  |                               |        |                                   |   |
| 米粒麦                  |       |           | 米粒麦                         | 大根       | 30         |                               |       |                                |  |                               |        |                                   |   |
| ●チキンストロガノフ           |       |           | ●さばのごまみそがらめ                 | なると      | 8          |                               |       |                                |  |                               |        |                                   |   |
| 油                    |       |           | 里芋(冷)                       |          |            |                               |       |                                |  |                               |        |                                   |   |
| とり肉(皮つき)             |       |           | 粗塩                          |          |            |                               |       |                                |  |                               |        |                                   |   |
| 赤ワイン                 |       |           | さば(角)                       | 60       | 0.6        |                               |       |                                |  |                               |        |                                   |   |
| たまねぎ                 |       |           | しょうゆ                        | 1.8      | 3          |                               |       |                                |  |                               |        |                                   |   |
| にんじん                 |       |           | 酒                           | 1        |            |                               |       |                                |  |                               |        |                                   |   |
| 水                    |       |           | 片栗粉                         | 10.8     |            |                               |       |                                |  |                               |        |                                   |   |
| たまねぎ                 |       |           | 水                           |          |            |                               |       |                                |  |                               |        |                                   |   |
| トマト水煮                |       |           | 赤みそ                         | 4.3      |            |                               |       |                                |  |                               |        |                                   |   |
| 粗塩                   |       |           | 砂糖                          | 1.5      |            |                               |       |                                |  |                               |        |                                   |   |
| こしょう                 | 0.07  |           | みりん                         | 1.5      |            |                               |       |                                |  |                               |        |                                   |   |
| ティミグラスソース            |       |           | 白すりごま                       | 0.2      |            |                               |       |                                |  |                               |        |                                   |   |
| トマトケチャップ             | 16    |           | 白いりごま                       | 0.2      |            |                               |       |                                |  |                               |        |                                   |   |
| ウスターソース              | 6.5   |           | ●磯香あえ                       |          |            |                               |       |                                |  |                               |        |                                   |   |
| 油                    | 5.2   |           | もやし                         | 13       |            |                               |       |                                |  |                               |        |                                   |   |
| 小麦粉                  | 1.3   |           | 白菜(市内産)                     | 47       |            |                               |       |                                |  |                               |        |                                   |   |
| 生クリーム                | 2.5   |           | にんじん                        | 5        |            |                               |       |                                |  |                               |        |                                   |   |
| ●キャベツのスープ煮           |       |           | ゆで塩                         |          |            |                               |       |                                |  |                               |        |                                   |   |
| 油                    | 0.6   |           | しょうゆ                        | 2.7      |            |                               |       |                                |  |                               |        |                                   |   |
| ベーコン                 | 4     |           | 砂糖                          | 0.7      |            |                               |       |                                |  |                               |        |                                   |   |
| キャベツ                 | 66    |           | きざみのり                       | 0.3      |            |                               |       |                                |  |                               |        |                                   |   |
| にんじん                 | 6     |           | ●雑煮                         |          |            |                               |       |                                |  |                               |        |                                   |   |
| スープの素                | 0.4   |           | 水                           |          |            |                               |       |                                |  |                               |        |                                   |   |
| 粗塩                   | 0.36  |           | こんぶ                         | 0.6      |            |                               |       |                                |  |                               |        |                                   |   |
| エネルギー                | 872   | kcal      | 厚けずり節(かつお)                  | 4        |            |                               |       |                                |  |                               |        |                                   |   |
|                      |       |           | エネルギー                       | 898      | kcal       |                               |       |                                |  |                               |        |                                   |   |
|                      |       |           | たんぱく質                       | 30.9     | g          |                               |       |                                |  |                               |        |                                   |   |
|                      |       |           | エネルギー                       | 898      | kcal       |                               |       |                                |  |                               |        |                                   |   |
|                      |       |           | たんぱく質                       | 30.3     | g          |                               |       |                                |  |                               |        |                                   |   |
| 12日(月)               | 成人の日  | 13日(火)    | 麦ごはん ザンギ 塩だれ野菜<br>スープカレー 牛乳 | ⑤        | 14日(水)     | 野菜入りスタミナ丼(麦ごはん)<br>かきたまスープ 牛乳 | ⑥⑤    | 15日(木)                         | 麦ごはん ちくわのかば焼き<br>白菜のおかか煮<br>お雑煮~白みそ仕立て~ 牛乳 | ⑤                             | 16日(金) | 高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん)<br>根菜汁 ヨーグルト 牛乳 | ⑤ |
| ◎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        |       |           |                             |          |            |                               |       |                                |  |                               |        |                                   |   |
| ◎各地のお雑煮について知る        |       |           |                             |          |            |                               |       |                                |  |                               |        |                                   |   |
| ●麦ごはん                | たまねぎ  | 30        | ●麦ごはん                       | 卵        | 20         | ●麦ごはん                         | 京風白みそ | 10                             | ●麦ごはん                                      | ヨーグルト                         |        |                                   |   |
| 精白米                  | 水     |           | 精白米                         | 88       |            | 精白米                           | 88    |                                | 精白米  | ヨーグルト                         | 70     |                                   |   |
| 米粒麦                  | 粗塩    | 0.8       | 米粒麦                         | 8        | ●野菜入りスタミナ丼 | ほうれん草(冷)                      | 10    | 米粒麦                            | 8  |                               |        |                                   |   |
|                      | こしょう  | 0.02      |                             |          |            | ●ちくわのかば焼き                     |       |                                |  |                               |        |                                   |   |
| ●ザンギ                 | スープの素 | 1         | 油                           | 1        | 揚げ油        | 2.5                           |       | ●高野豆腐のそぼろごはん                   |  |                               |        |                                   |   |
| 揚げ油                  | 3.5   | カレー粉      | 0.8                         | にんにく     | 0.6        | 焼きちくわ                         | 50    | 油                              | 0.6  |                               |        |                                   |   |
| とり肉(皮つき)             | 70    | 砂糖        | 0.9                         | 豚肉(もも)   | 35         | 片栗粉                           | 7.5   | しょうが                           | 0.65                                       |                               |        |                                   |   |
| しょうが                 | 0.7   | にんにく      | 1.3                         | 豚肉(肩)    | 35         | 水                             | 4     | 豚ひき肉(もも)                       | 36   |                               |        |                                   |   |
| にんにく                 | 0.3   | じゃが芋      | 35                          | 酒        | 1          | 砂糖                            | 2     | にんじん                           | 20   |                               |        |                                   |   |
| みりん                  | 1     | キャベツ      | 10                          | たまねぎ     | 40         | しょうゆ                          | 3.2   | みりん                            | 2.3  |                               |        |                                   |   |
| しょうゆ                 | 4.5   | ワインソース    | 12                          | 砂糖       | 2          | みりん                           | 0.2   | 砂糖                             | 3.5  |                               |        |                                   |   |
| こしょう                 | 0.06  | さやいんげん(冷) | 5                           | こしょう     | 6          | ●白菜のおかか煮                      |       | しょうゆ                           | 7.7  |                               |        |                                   |   |
| 片栗粉                  | 12.6  | 片栗粉       | 0.5                         | 粗塩       | 0.1        | 白菜                            | 2.3   | 凍り豆腐                           | 6.5  |                               |        |                                   |   |
| ●塩だれ野菜               |       |           |                             | オイスター    | 2          | もやし                           | 45    | 大豆ミート(小粒)                      | 3  |                               |        |                                   |   |
| にんじん                 | 10    |           |                             | 水        | 20         | にんじん                          | 10    | ●根菜汁                           |  |                               |        |                                   |   |
| もやし                  | 40    |           |                             | にら       | 8          | ゆで塩                           | 10    | 水                              |  |                               |        |                                   |   |
| ほうれん草(冷)             | 10    |           |                             | 片栗粉      | 2          | けずり節(かつお)                     | 0.8   | こんぶ                            | 0.6  |                               |        |                                   |   |
| ゆで塩                  |       |           |                             | ごま油      | 0.4        | ●お雑煮~白みそ仕立て~                  |       | 厚けずり節(かつお)                     | 4  |                               |        |                                   |   |
| ごま油                  | 0.8   |           |                             |          |            | 水                             |       | かんひょう                          | 1  |                               |        |                                   |   |
| 白いりごま                | 1.2   |           |                             |          |            | こんぶ                           | 0.6   | とり肉(皮つき)                       | 15   |                               |        |                                   |   |
| 粗塩                   | 0.36  |           |                             |          |            | 水                             |       | 酒                              | 0.5  |                               |        |                                   |   |
| ●スープカレー              |       |           |                             |          |            | ごま油                           | 0.2   | ごぼう                            | 10   |                               |        |                                   |   |
| 油                    | 0.5   |           |                             |          |            |                               |       | 大根                             | 25   |                               |        |                                   |   |
| にんにく                 | 0.5   |           |                             |          |            |                               |       | にんじん                           | 15   |                               |        |                                   |   |
| しょうが                 | 0.3   |           |                             |          |            |                               |       | 油揚げ(冷)                         | 6  |                               |        |                                   |   |
| 豚肉(もも)               | 10    |           |                             |          |            |                               |       | 粗塩                             | 0.5  |                               |        |                                   |   |
| 豚肉(肩)                | 10    |           |                             |          |            |                               |       | しょうゆ                           | 3  |                               |        |                                   |   |
| 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      |                                   |   |
|                      |       |           |                             |          |            | エネルギー                         | 764   | kcal                           | たんぱく質                                      | 25.9                          | g      |                                   |   |
|                      |       |           |                             |          |            | エネルギー                         | 805   | kcal                           | たんぱく質                                      | 33.5                          | g      |                                   |   |

かながわ産品  
学校給食デー

