

○給食センターだよりもご覧^{らん}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。

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		野菜入りスタミナ丼(麦ごはん) かきたまスープ 牛乳	
						【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 にんにく 10 もやし 40 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩 10 ごま油 0.8 白いりごま 1.2 粗塩 0.36		●かきたまスープ 水 15 とり肉(皮つき) 11 にんにく 0.8 粗塩 1.3 がらスープ 2.6 しょうゆ 35 豆腐(冷) 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 にんにく 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	14日(水)	麦ごはん さばのごまみそがらめ 磯香あえ 雑煮 牛乳	15日(木)	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	16日(金)	塩マーボー丼(麦ごはん) 春巻き 野菜スープ 牛乳
		赤ワインの調理効果を知る		「かわさきそだち」の白菜とほうれん草を味わう		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 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		●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	
		●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 にんにく 30 水 30 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		●さばのごまみそがらめ 揚げ油 3 さば(角) 60 しょうゆ 1.8 酒 1 片栗粉 10.8 水 4.3 赤みそ 1.5 みりん 1.5 酢 0.2 白すりごま 0.2		●とり肉の甘酢炒め ごま油 0.5 しょうが 0.2 とり肉(皮つき) 70 粗塩 0.2 こしょう 0.01 酒 1.5 しょうゆ 1.5 たまねぎ 25 にんにく 10 砂糖 2.7 粗塩 0.1 トマトケチャップ 6 片栗粉 0.7		●青菜と豆腐のスープ 油 0.5 豚肉(もも) 7 豚肉(肩) 7 たまねぎ 25 にんにく 10 水 35 豆腐(冷) 1 粗塩 0.04 こしょう 1.3 がらスープ 1.2 しょうゆ 0.6 片栗粉 10	
		●キャベツのスープ煮 油 0.6 ベーコン 4 キャベツ 66 にんにく 6 スープの素 0.4 粗塩 0.36		●雑煮 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 4		●切り干し大根のゴマヨサラダ 切り干し大根 4 ホールコーン(冷) 8 きゅうり 10 ゆで塩 3 水 0.1 こんぶ 1 厚けずり節(かつお) 0.05 粗塩 0.5 砂糖 0.5		●塩マーボー丼 油 0.54 にんにく 0.24 豚ひき肉(もも) 24 酒 0.6 粗塩 0.12 こしょう 0.02 長ねぎ 18 水 14 がらスープ 2.4 大豆ミート(小粒) 7.2 片栗粉 1.8 豆腐(冷) 95 ごま油 0.6	
		エネルギー 872 kcal たんぱく質 30.9 g		エネルギー 898 kcal たんぱく質 30.3 g		エネルギー 776 kcal たんぱく質 33.3 g		エネルギー 802 kcal たんぱく質 33.0 g	

19日(月)	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	20日(火)	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ージュ 牛乳	21日(水)	ごはん ポークカレー ひじきのサラダ 牛乳	22日(木)	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	23日(金)	ロールパン ポテトのクリーム煮 ジュリエンスープ フルーツボンチ 牛乳
◎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		カレーについて知る		献立コンクール市長賞の献立を味わう		フルーツボンチを味わう	
●麦ごはん	京風白みそ 10 精白米 88 米粒麦 7	●麦ごはん	こしょう 0.04 水 92 じゃが芋 8 白いんげん豆ペースト(冷) 40 調理用牛乳 60 米粉 3	●ごはん	ゆで塩 1.4 酢 0.7 砂糖 1.4 しょうゆ 3 油 0.7 白いりごま 0.4 白すりごま 0.4	●ごはん	ラー油 0.2 精白米 100	●ロールパン	スープの素 1.3 ロールパン 60 しょうゆ 0.4 粗塩 0.7 こしょう 0.04
●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		●ポークカレー		●豚肉のこく旨ねぎ塩焼き		●ポテトのクリーム煮	
●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 10 けずり節(かつお) 0.8	●野菜ソテー		●ひじきのサラダ		●きざみのり		●ジュリエンスープ	
●お雑煮～白みそ仕立て～	水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 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ージュ		●ひじきのサラダ		●ピリ辛キンピラごぼう		●ジュリエンスープ	
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 856 kcal	たんぱく質 30.1 g	エネルギー 800 kcal	たんぱく質 35.9 g	エネルギー 845 kcal	たんぱく質 28.9 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)	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	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)	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	30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
◎伝統食 かんぴょうについて知る		新献立 ポラフライを味わう		旬の食品「白菜」を味わう		ひじきの栄養について知る		◎伝統食 高野豆腐について知る	
●麦ごはん	和風ドレッシング 6 精白米 92 米粒麦 8	●麦ごはん	白米 35 しょうゆ 0.65 赤みそ 10 コチジャン 1.3 白菜刻みキムチ(冷) 7 豆腐(冷) 40 長ねぎ 5 にら 5	●麦ごはん	水 97 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 8 豚肉(もも) 12.5 豚肉(肩) 12.5 たまねぎ 25 にんじん 10 粗塩 1 こしょう 0.02 しょうゆ 1.2 春雨 5 片栗粉 0.6 ほうれん草(冷) 5	●しょうゆごはん	白みそ 5.5 長ねぎ 5	●麦ごはん	精白米 102 米粒麦 8
●赤しそふりかけ	水 0.6 こんぶ 5 厚けずり節(かつお) 6 かんぴょう 5 たまねぎ 25 キャベツ 20 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 ほうれん草(冷) 5	●ポラフライ		●とり肉と大根の煮物		●ひじきごはんの具		●高野豆腐のそぼろごはん	
●生揚げのオイスター炒め	油 0.5 にんにく 0.5 しょうが 0.5 豚肉(もも) 20 豚肉(肩) 20 にんじん 15 しめじ 5 生揚げ(冷) 50 長ねぎ 10 粗塩 0.05 オイスターソース 3 しょうゆ 2.7 酒 2.7 砂糖 0.9 片栗粉 1.4	●中濃ソース		●じゃこと白菜のごま酢あえ		●かれいのたつた揚げ		●根菜汁	
●ボイル野菜		●豆腐チゲ		●春雨スープ		●豚汁		●ヨーグルト	
和風ドレッシングあえ		和風ドレッシングあえ		春雨スープ		●かれいのたつた揚げ		●ヨーグルト	
エネルギー 764 kcal	たんぱく質 29.1 g	エネルギー 859 kcal	たんぱく質 35.0 g	エネルギー 749 kcal	たんぱく質 31.0 g	エネルギー 818 kcal	たんぱく質 37.1 g	エネルギー 805 kcal	たんぱく質 33.5 g