

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、めつ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>



25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〉甘みと食感が決まり手！
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	ブルコギ丼*	せつばん 麦ごはん 節分の行事食	ハヤシライス ④(小) (麦ごはん)	カレーピラフ (カレーごはん)
	(麦ごはん)	いわしのかば焼き*	ペッパー・ピクルス 牛乳★ ④(乳)	ハンバーグ ④(小) 切り干し大根の炒め煮
	生揚げのスープ ぽんかん 牛乳★ ④(乳)	もやし炒め 豚汁 いり大豆 牛乳★ ④(乳)	852kcal 28.9g	798kcal 30.6g
851kcal 37.6g	809kcal 33.4g	884kcal 40.9g	798kcal 30.6g	
9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★ ④(乳)	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★ ④(乳)	学校給食費の 口座振替日(納期限) 【第8期】(1ヶ月) 2月2日(月) 【第9期】(2・3ヶ月分) 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けますようお願ひいたします。	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★ ④(乳)
805kcal 31.3g	762kcal 33.9g	768kcal 36.1g	775kcal 28.0g	
16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★ ④(乳)	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★ ④(乳)	ロールパン★ ④(小) こまツナのトマト クリームペンネ ④(乳)④(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★ ④(乳)	麦ごはん チキンカツ ④(小) 中濃ソース バジルポテト ジュリエンヌスープ 牛乳★ ④(乳)
774kcal 29.7g	889kcal 39.2g	903kcal 33.8g	830kcal 28.4g	808kcal 37.5g
23日	麦ごはん 豚肉と春雨のすき焼き煮 塩で野菜 たまねぎのみぞ汁 牛乳★ ④(乳)	麦ごはん 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 保護者部門最優秀賞 けんちん汁* 牛乳★ ④(乳)	かなかわ产品学校給食データー 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 保護者部門最優秀賞 けんちん汁* 牛乳★ ④(乳)	麦ごはん ヤンニヨムチキン* のりナムル 中華スープ 牛乳★ ④(乳)
	751kcal 30.6g	804kcal 32.0g	842kcal 36.9g	861kcal 36.2g

*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、小松菜、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

3日 豚汁「大根」

17日 ニュータンタンメン風春雨スープ「香辛子粉」

24日 たまねぎのみぞ汁「ほうれん草」

25日 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。

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>

【かながわ产品学校給食データー】
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、大切にする心を育てることに繋げ、食育の推進に貢献す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、にんじん、小松菜、牛乳の予定です。

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 ④(乳) ④(小)）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。

○給食センターだよりもご覧ください。



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

ちさんちしょうじもとせいさんちいきしょうひいみことばかながわけん
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
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」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、
学校給食で使用しています。



にんじん 大根 たまねぎ きゅうり トマト のらぼう菜 キャベツ ほうれん草 はくさい 白菜 なし こうがらし 香辛子 など

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

せいいさんち ちか せいいさん しょくさい こうにゅう
生産地が近いため、新鮮な食材を購入することができます。

また、生産者や生産地が分かるため、安心して食べることができます。

★環境への負荷が小さい

ちさんちしょうしょくさいゆうきょうりへ
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
はいしゅつりょうすく かんきょうふかち
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

げんざいにほんしょくりょうじきゅうりつ
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。
ほかくにしょくりょうじきゅうりつ
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。

さんこうぶんけんのうりんすいさんしょうねんれいわねんどしょくりょうじきゅうりつしょくりょうじきゅうりょくしひょう
(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)

じもとせいさんせっきてよてきたにほんのうきょうおうえんしょくりょうじきゅうりつこうじょう
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。



さいか
菜果ちゃん
©T.Nakamoto

さいか
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。

ちさんちしょうじもとしょくさいたいみみちかしょくさいたいせつ
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、食べること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
ちいきしにほんしょくさんしもちさんちしょうよし
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。

◎給食目標 「地産地消について考えよう」

献立名の下段に献立のねらいを記載しています。◎印の献立は、給食目標に即したねらいの献立です。

川崎市中部学校給食センター D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)	ブルゴギ(麦ごはん) 生揚げのスープ ほんかん 牛乳	3日(火)	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	4日(水)	ハヤシライス(麦ごはん) ペッパー・ピクルス 牛乳	5日(木)	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	6日(金)	麦ごはん ハンバーグ 切り干し大根の炒め煮 たぬき汁 牛乳
【献立のねらい】旬の果物「ほんかん」を味わう									
節分について知る		黒こしょうについて知る		いかの栄養について知る		きのこの栄養について知る			
●麦ごはん 精白米 米粒麦	がらスープ チンゲン菜 1.3 5	●麦ごはん 精白米 米粒麦	こんにゃく 水 大根(市内産)	●麦ごはん 精白米 米粒麦	ゆで塩 砂糖 酢 粗塩 カレー粉	●カレーごはん 精白米 油 水 ●ハヤシライス 豆腐(冷) 赤みそ 白みそ 長ねぎ	●麦ごはん 精白米 油 水 ●ハンバーグ ハンバーグ 油 水 ●切り干し大根の炒め煮 油 とり肉(皮なし) にんじん 切り干し大根 油揚げ(冷) 水 砂糖 しょうゆ		
●ブルゴギ 豚肉(もも) 豚肉(肩) ごま油 こんにゃく しょうゆ 酒 コチジャン 砂糖 たまねぎ こんにゃく もやし 片栗粉 白いりごま	35 35 1.3 0.4 7 2 5 1.8 45 20 20 4 2 1.5 0.5 20 10 水 白菜 25 生揚げ(冷) 粗塩 こしょう しょうゆ	●ぽんかん ぽんかん 54	●いわしのかば焼き 揚げ油 いわし(フレー・漬粉付) 水 みりん 砂糖 しょうゆ 酒	●いわしのかば焼き じゃが芋 豆腐(冷) 白みそ 長ねぎ	15 97 8 14 25 35 5.5 10 1 15 30 5.5 30 3.9 78 26	●麦ごはん 精白米 水 ●カレーピラフの具 油 とり肉(皮なし) たまねぎ 白菜 調理用牛乳 ホールコン(冷) 脱脂粉乳 粗塩 水 粗塩 こしょう 0.01 ●いり大豆 いり大豆(袋) 8	●麦ごはん 精白米 油 水 ●カレー粉 とり肉(皮なし) たまねぎ 白菜 調理用牛乳 ホールコン(冷) 脱脂粉乳 粗塩 水 粗塩 こしょう 0.02 ●カレー粉 とり肉(皮なし) にんじん 切り干し大根 油揚げ(冷) 水 砂糖 しょうゆ		
●生揚げのスープ 油 とり肉(皮なし) にんじん 水 白菜 生揚げ(冷) 粗塩 こしょう しょうゆ	0.5 0.5 20 10 25 35 0.95 0.03 1.3	●もやし炒め 油 ベーコン たまねぎ にんじん もやし ゆで塩 粗塩 こしょう しょうゆ 片栗粉	●豚汁 油 豚肉(もも) 豚肉(肩) こぼう	●豚汁 油 豚肉(もも) 豚肉(肩) こぼう	●豚汁 油 豚肉(もも) 豚肉(肩) こぼう	●ベッパー・ピクルス 大根 にんじん きゅうり	●ベッパー・ピクルス 大根 にんじん きゅうり		
エネルギー 851 kcal	たんぱく質 37.8 g	エネルギー 809 kcal	たんぱく質 33.4 g	エネルギー 852 kcal	たんぱく質 28.9 g	エネルギー 884 kcal	たんぱく質 40.9 g	エネルギー 798 kcal	たんぱく質 30.6 g
9日(月)	麦ごはん 春巻き 冬野菜の麻婆豆腐 青菜のスープ 牛乳	10日(火)	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	11日(水)	建国記念の日	12日(木)	麦ごはん とり肉のみそ炒め わかめのサラダ 大根のとろみ汁 牛乳	13日(金)	麦ごはん 根菜カレー 野菜ソテー 牛乳
冬野菜の特徴を知る								旬の食品「大根」を味わう	
銀ひらすについて知る		根菜カレーを味わう		根菜カレーを味わう		根菜カレーを味わう		根菜カレーを味わう	
●麦ごはん 精白米 米粒麦	ベーコン とり肉(皮つき) 30 10	●麦ごはん 精白米 米粒麦	水 こんぶ 厚けずり節(かつお) 6	●麦ごはん 精白米 米粒麦	水 こんぶ 厚けずり節(かつお) 4	●麦ごはん 精白米 米粒麦	水 こんぶ 厚けずり節(かつお) 10	●麦ごはん 精白米 米粒麦	水 こんぶ ほうれん草(冷) 10
●春巻き 揚げ油 春巻き	水 粗塩 こしょう	●銀ひらすのてり焼き 銀ひらす(切り身) 70 35	●銀ひらすのてり焼き かんぴょう 70 35	●とり肉のみそ炒め 一味唐辛子 にんにく 粗塩 とり肉(皮つき) 35	●とり肉のみそ炒め 一味唐辛子 にんにく 粗塩 とり肉(皮つき) 35	●根菜カレー 油 1.7 にんにく 0.6	●根菜カレー 油 1.7 にんにく 0.6	●根菜カレー 油 1.7 にんにく 0.6	●根菜カレー 油 1.7 にんにく 0.6
●冬野菜の麻婆豆腐 油 こんにゃく しょうが 豆板醤 豚ひき肉(もも) 大根 酒 砂糖 しょうゆ トマトケチャップ 水 赤みそ 豆腐(冷) 長ねぎ 片栗粉 小松菜 ごま油 ラー油	0.5 0.2 0.3 0.2 30 30 0.2 0.9 3 5 0.5 1.6 8 0.4 0.16	●じゃが芋入り野菜炒め 油 豚肉(もも) 豚肉(肩) にんじん たまねぎ キャベツ じゃが芋 ゆで塩 粗塩 こしょう しょうゆ にんにく 砂糖 片栗粉 チンゲン菜 0.5 7.5 7.5 7 10 22 20 0.2 0.01 2.6 0.1 0.9 0.5 5	●じゃが芋入り野菜炒め 油 豚肉(もも) 豚肉(肩) にんじん たまねぎ キャベツ じゃが芋 ゆで塩 粗塩 こしょう しょうゆ にんにく 砂糖 片栗粉 チンゲン菜 0.5 7.5 7.5 7 10 22 20 0.2 0.01 2.6 0.1 0.9 0.5 5	●わかめのサラダ もやし ホールコン(冷) にんじん わかめ(冷) ゆで塩 たまねぎドレッシング	●わかめのサラダ もやし ホールコン(冷) にんじん わかめ(冷) ゆで塩 たまねぎドレッシング	●野菜ソテー 油 2.4 ベーコン 2.4	●野菜ソテー 油 2.4 ベーコン 2.4	●野菜ソテー 油 2.4 ベーコン 2.4	●野菜ソテー 油 2.4 ベーコン 2.4
エネルギー 805 kcal	たんぱく質 31.3 g	エネルギー 762 kcal	たんぱく質 33.9 g	エネルギー 768 kcal	たんぱく質 36.1 g	エネルギー 775 kcal	たんぱく質 28.0 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。	

