

月	火	水	木	金
<p>菜果ちゃんのイラストのある日は「かわさきそだち」の使用日です。</p> 	<p>学校給食費の口座振替日</p> <p>【第1期】(4・5月分) 6月30日(火)</p> <p>【第2期】(6月分) 7月31日(金)</p> <p>※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。</p>	<p>1日 市制記念日</p>	<p>2日</p> <p>ごはん ハンバーグ 小 ポイル野菜 和風ドレッシング 白いんげん豆のポターージュ 乳 牛乳★乳 891kcal 34.0g</p>	<p>3日</p> <p>ごはん ホキフライ 小 中濃ソース スタミナ炒め とうがんスープ 牛乳★乳 843kcal 33.6g</p>
<p>6日</p> <p>七夏の行事食 麦ごはん とり肉のオニオンソース ひじきのサラダ 七夕汁 牛乳★乳 785kcal 30.5g</p>	<p>7日</p> <p>マーボー丼 (麦ごはん) 野菜スープ はっこう乳★乳 771kcal 31.7g</p>	<p>8日</p> <p>麦ごはん 豚肉と生揚げの炒め煮 切り干し大根のゴママヨサラダ わかめスープ 牛乳★乳 759kcal 28.1g</p>	<p>9日</p> <p>麦ごはん かつおのごまみそがらめ もやし炒め けんちん汁 牛乳★乳 813kcal 37.9g</p>	<p>10日</p> <p>コッペパン★小 いちごジャム トマトソースパスタ 小 キャベツとコーンのスープ 牛乳★乳 799kcal 34.1g</p>
<p>13日</p> <p>キムたく丼 (麦ごはん) じゃが芋のみそ汁 フルーツ白玉 牛乳★乳 900kcal 31.6g</p>	<p>14日</p> <p>麦ごはん さばの塩焼き きんぴらごぼう 春雨スープ 牛乳★乳 817kcal 31.2g</p>	<p>15日</p> <p>麦ごはん 夏野菜のカレー 小 コーンソテー 牛乳★乳 865kcal 30.8g</p>	<p>16日</p> <p>麦ごはん とり肉の塩こうじから揚げ にんじんしりしり ニュータンタンメン風春雨スープ 卵 牛乳★乳 860kcal 38.6g</p>	<p>17日</p> <p>高野豆腐のそぼろごはん (麦ごはん) じゃこきゅうり キャベツのみそ汁 牛乳★乳 762kcal 31.9g</p>

中部学校給食 献立コンクール

<メインテーマ> みんなで創る「健康給食」

○応募内容

【生徒部門】

サブテーマ：食の気づきをアイデアに みんなが笑顔になる給食を考えよう！
主食・主菜・副菜・汁物がそろった1食分の献立

【保護者部門】

サブテーマ：心も体も育つ 中学生に食べてもらいたい汁物（スープ）
汁物（スープ）1品

○応募方法

【生徒部門】 応募用紙に必要事項を記入し、中学校へ提出

【保護者部門】 ①または②のいずれか
①応募用紙に必要事項を記入し中学校へ提出
②応募フォームを送信

○応募資格：市立中学校在籍の生徒・保護者

○応募締切：令和8年8月26日（水）

○審査基準

【生徒部門】

- ・1食分（主食、主菜、副菜、汁物）が整った1食分であること
- ・栄養のバランスがとれていること
- ・サブテーマに沿った食の気づきを解決するアイデアのある献立であること

【保護者部門】

- ・「汁物（スープ）」1品分の料理であること
- ・サブテーマに沿った料理であること

【生徒部門・保護者部門共通】

- ・コンセプトが伝わる献立や料理テーマが記載されていること
- ・加熱を基本とした献立又は料理であること
- ・大量調理に適した献立又は料理であること

詳しくはこのページのちらしをご覧ください
<https://www.city.kawasaki.jp/80/page/0000151029.html>

【保護者部門応募フォーム】
<https://logofom.jp/form/FUQz/1575268>

※県内産の食材は、牛乳、とうがんです。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)

10日 トマトソースパスタ「たまねぎ」「トマト」

16日 ニュータンタンメン風春雨スープ「たまねぎ」「香辛子粉」
(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。

■学校給食レシピ・レシピ動画
はこちら↓↓

ご家庭で参考にして給食の献立を作ってみてください。
<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000125035.html>

■献立表(詳細版)
■放射能検査の結果
■給食で使用する食材の産地
は、こちら↓↓

<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html>

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表示(卵乳小)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。

※特定原材料のうち、えび、かに、落花生、そば、くるみ、カシューナッツは使用しません。また、キウイフルーツ、その他の木の実類(カカオ・栗・杏仁を除く)は使用しません。

○給食センターだよりもご覧ください。

給食センターだより

きゅうしょく
けんこうきゅうしょく
～みんなで創る「健康給食」～

れいわ ねん
令和8年
がつごう
7月号

だんだん暑い日が増えてきましたが、暑さで疲れ気味の人はいませんか。給食では、暑い時でも食欲が増すようにカレー粉などの香辛料を効かせた献立を積極的に取り入れています。暑さに負けないように、一日三食きちんと食べて規則正しい生活を送りましょう。

暑さに負けない食事をしよう！～夏にとりたい栄養素と食品～

<p>●ビタミンB1</p> <p>糖質をエネルギーに変え、疲労の回復に役立つ</p> <p>○主な食品</p> <p>豚肉、大豆、大豆製品、ごま など</p>	<p>●ビタミンC</p> <p>体の酸化を防ぐ、免疫力を上げる</p> <p>○主な食品</p> <p>キウイフルーツ、ブロッコリー、じゃが芋 など</p>
<p>●カリウム</p> <p>体の余分な塩分を排出する</p> <p>○主な食品</p> <p>きゅうり、トマト、なす、すいか など</p>	<p>●クエン酸</p> <p>食欲の増進、疲労の回復に役立つ</p> <p>○主な食品</p> <p>梅干し、酢、レモン、グレープフルーツ など</p>

自分でお昼ごはんを選ぶときのポイント

夏休みで給食がないときは、自分でお昼ごはんを準備したり、買いに行ったりする機会が多くなります。コンビニエンスストアで食事を選ぶ際は、おにぎりや麺類など一品のみの食事ではなく、たとえば「おにぎり+から揚げ+野菜サラダ」のように、主食+主菜+副菜を組み合わせることをおすすめします。

<p>主食</p> <p>おにぎり</p> <p>+</p> <p>主菜</p> <p>から揚げ</p> <p>+</p> <p>副菜</p> <p>野菜サラダ</p>	<p>主食・主菜</p> <p>サンドイッチ 卵やツナなどたんぱく質がとれるもの</p> <p>+</p> <p>副菜</p> <p>野菜サラダ</p>	<p>主食・主菜</p> <p>お弁当</p> <p>+</p> <p>副菜</p> <p>野菜スティック</p> <p>または</p> <p>貝だくさんのみそ汁</p>	<p>主食</p> <p>麺類 (うどん・そばなど)</p> <p>+</p> <p>主菜</p> <p>サラダチキン</p> <p>+</p> <p>副菜</p> <p>野菜のおかず</p>
--	--	---	--

*食事を組み合わせて選ぶ時にはこれらの食品なども参考にしてみましょう。

<p>主食として</p>  <p>パックごはん</p>	<p>主菜として</p>  <p>レトルトの焼き魚</p>	<p>副菜として</p>  <p>ゆで卵</p>	<p>汁物として</p>  <p>ひじきの煮物</p>	<p>デザートとして</p>  <p>カップスープ</p>	<p>デザートとして</p>  <p>ヨーグルト</p>	<p>デザートとして</p>  <p>バナナ</p>
--	--	---	--	--	---	---

		1日(水)	市制記念日		2日(木)	3日(金)	
					ごはん ハンバーグ ボイル野菜 和風ドレッシング 白いんげん豆のポタージュ 牛乳 (乳)小	ごはん ホキフライ 中濃ソース スタミナ炒め とうがんとスープ 牛乳 (乳)小	
					【献立のねらい】ポタージュについて知る	◎夏野菜のとうがんとスープを味わう	
					●ごはん 精白米 100 ●ハンバーグ ハンバーグ 80 油 0.5 たまねぎ 15 水 5 デミグラスソース 4 トマトケチャップ 5.6 ウスターソース 1.2 ●ボイル野菜 にんじん 10 ホールコーン(冷) 20 もやし 30 ゆで塩 ●和風ドレッシング 和風ドレッシング(袋) 8.8 ●白いんげん豆のポタージュ 油 0.6 ベーコン 6 たまねぎ 40 にんじん 15 粗塩 1 こしょう 0.04 水 じゃが芋 20 エネルギー 891 kcal たんぱく質 34.0 g	●ごはん 精白米 100 ●ホキフライ 揚げ油 9.1 ホキフライ 70 ●中濃ソース 中濃ソース 7 ●スタミナ炒め 油 0.5 にんにく 0.4 しょうが 0.1 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 にんじん 8 たまねぎ 20 砂糖 1.4 しょうゆ 4.2 粗塩 0.07 オイスターソース 1.4 もやし 40 にら 5 片栗粉 1.4 ごま油 0.3 ●とうがんとスープ 水 とり肉(皮つき) 20 エネルギー 843 kcal たんぱく質 33.6 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。					
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)			
七夏の行事食について知る ●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●とりの肉のオニオンソース 揚げ油 3.5 とり肉(皮つき) 70 酒 1.2 粗塩 0.2 こしょう 0.02 片栗粉 12 油 0.5 にんにく 0.5 しょうが 0.5 たまねぎ 10 水 5.8 しょうゆ 3.5 酒 1.5 みりん 1 砂糖 1 ●ひじきのサラダ ひじき 0.8 ホールコーン(冷) 10 にんじん 10 キャベツ 20 むきえだ豆(冷) 5 ゆで塩 酢 1.4 砂糖 0.7 エネルギー 785 kcal たんぱく質 30.5 g	はっこう乳について知る ●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●マーボー丼 油 0.54 にんにく 0.24 しょうが 0.36 豆板醤 0.36 豚ひき肉(もも) 24 大豆ミート(小粒) 6 砂糖 1.56 しょうゆ 6 トマトケチャップ 8.4 水 赤みそ 7.4 テンメンジャン 1.2 豆腐(冷) 95 長ねぎ 16.8 片栗粉 1 ラー油 0.36 ●野菜スープ 油 0.6 とり肉(皮つき) 20 にんじん 15 水 もやし 25 キャベツ 30 粗塩 1 エネルギー 771 kcal たんぱく質 31.7 g	◎夏野菜のきゅうりを味わう ●わかめスープ ベーコン 2.4 水 とり肉(皮なし) 15 にんじん 15 たまねぎ 30 粗塩 0.9 こしょう 0.03 がらスープ 1.3 片栗粉 1.5 わかめ(冷) 13 ●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 水 3 こんぶ 0.1 厚けずり節(かつお) 1 粗塩 0.05 砂糖 0.5 しょうゆ 1.6 ドレッシング(マヨネーズタイプ卵不使用) 4 白すりごま 2 エネルギー 759 kcal たんぱく質 28.1 g	かつおの栄養を知る ●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●かつおのごまみそがらめ 揚げ油 3 かつお(角) 60 しょうゆ 1.8 酒 1 片栗粉 10.8 水 赤みそ 4.3 砂糖 1.5 みりん 1.5 白すりごま 0.2 白いりごま 0.2 ●もやし炒め 油 0.5 ベーコン 3.6 たまねぎ 12 にんじん 6 もやし 50 ゆで塩 粗塩 0.3 こしょう 0.02 しょうゆ 0.6 片栗粉 0.5 チンゲン菜 5 エネルギー 813 kcal たんぱく質 37.9 g	「かわさきそだち」のトマトとたまねぎを味わう ●コッペパン コッペパン 60 ●いちごジャム いちごジャム(袋) 20 ●トマトソースパスタ 油 0.6 とり肉(皮つき) 52 粗塩 0.1 こしょう 0.02 白ワイン 2.6 たまねぎ(市内産) 52 にんじん 10 エリンギ(冷) 8 トマトケチャップ 13 トマト(市内産) 19 トマト水煮 15 粗塩 0.3 ウスターソース 1.5 砂糖 0.4 油 2.3 小麦粉 2.3 リボンマカロニ 24 ゆで塩 ●キャベツとコーンのスープ 油 0.5 豚肉(もも) 18 水 エネルギー 799 kcal たんぱく質 34.1 g			

13日(月)	キムたく丼(妻ごはん) じゃが芋のみそ汁 フルーツ白玉 牛乳 (乳)	14日(火)	妻ごはん さばの塩焼き きんぴらごぼう 春雨スープ 牛乳 (乳)	15日(水)	妻ごはん 夏野菜のカレー コーンソテー 牛乳 (乳)(小)	16日(木)	妻ごはん とり肉の塩こうじから揚げ にんじんしりしり ニュータンタンメン風春雨スープ 牛乳 (卵)(乳)	17日(金)	高野豆腐のそぼろごはん(妻ごはん) じゃこきゅうり キャベツのみそ汁 牛乳 (乳)		
キムたく丼について知る		さばの栄養を知る			◎夏野菜を味わう		ニュータンタンメン風春雨スープを味わう		◎酢の効果を知る		
●妻ごはん	ダイスゼリー(梨) 30 白玉団子(冷) 20	●妻ごはん	春雨 5 片栗粉 0.6 ほうれん草(冷) 5	●妻ごはん	ベーコン 2.4 にんじん 10 ホールコーン(冷) 30 キャベツ 20 粗塩 0.4 こしょう 0.02	●妻ごはん	しょうゆ 1.2 もやし 20 春雨 3 パプリカ粉 0.3 香辛子粉(市内産) 0.1 片栗粉 1.2 卵 20 ラー油 0.1	●妻ごはん	こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 32 じゃが芋 45 油揚げ(冷) 8 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 ほうれん草(冷) 5	●妻ごはん	こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 32 じゃが芋 45 油揚げ(冷) 8 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 ほうれん草(冷) 5
●キムたく丼	油 0.65 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 にんじん 5 キャベツ 25 白菜刻みキムチ(冷) 26 たくあんづけ 19 長ねぎ 13 しょうゆ 0.5 片栗粉 1.5 ごま油 0.4	●さばの塩焼き	塩さば(切り身) 60	●夏野菜のカレー	油 0.7 にんにく 0.6 しょうが 0.3 たまねぎ 37 とり肉(皮つき) 67 白ワイン 1.5 炒めたたまねぎ(冷) 18.5 にんじん 20 水 30 じゃが芋 10 ズッキーニ 10 なす 10 トマト水煮 2 カラメルソース 20 粗塩 1.4 こしょう 0.03 水 2 ウスターソース 4 油 5.7 小麦粉 6.4 カレー粉 1 さやいんげん(冷) 5	●とり肉の塩こうじから揚げ	揚げ油 3.5 とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 液体塩こうじ 6 片栗粉 12.9	●高野豆腐のそぼろごはん	油 0.6 しょうが 0.65 豚ひき肉(もも) 36 にんじん 20 酒 1.3 みりん 2.3 砂糖 3.5 しょうゆ 7.7 凍り豆腐 6.5 大豆ミート(小粒) 3		
●じゃが芋のみそ汁	水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 32 たまねぎ 45 じゃが芋 8 油揚げ(冷) 4.8 赤みそ 4.8 白みそ 5 ほうれん草(冷) 5	●春雨スープ	水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 15 とり肉(皮なし) 30 たまねぎ 10 にんじん 1 粗塩 0.02 こしょう 1.2 しょうゆ 0.02	●コーンソテー	油 0.3	●にんじんしりしり	まぐろフレーク 20 にんじん 36 砂糖 0.7 粗塩 0.2 しょうゆ 0.9 白いりごま 1.3	●じゃこきゅうり(じゃこ)	ごま油 0.2 しらす干し 2		
●フルーツ白玉	ミックスフルーツ 50	●春雨スープ	水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 15 とり肉(皮なし) 30 たまねぎ 10 にんじん 1 粗塩 0.02 こしょう 1.2 しょうゆ 0.02	●ニュータンタンメン風春雨スープ	ごま油 0.5 豆板醤 0.1 にんにく 0.6 豚ひき肉(もも) 20 たまねぎ(市内産) 40 水 1.1 粗塩 0.04 こしょう 2 がらすープ 860	●ニュータンタンメン風春雨スープ	ごま油 0.5 豆板醤 0.1 にんにく 0.6 豚ひき肉(もも) 20 たまねぎ(市内産) 40 水 1.1 粗塩 0.04 こしょう 2 がらすープ 860	●じゃこきゅうり(きゅうり)	きゅうり 42 ゆで塩 1.4 酢 0.6 しょうゆ 1.8 ごま油 0.6		
エネルギー 900 kcal	たんぱく質 31.6 g	エネルギー 817 kcal	たんぱく質 31.2 g	エネルギー 865 kcal	たんぱく質 30.8 g	エネルギー 860 kcal	たんぱく質 38.6 g	エネルギー 762 kcal	たんぱく質 31.9 g		