

月		火		水		木		金	
1日	ごはん ぶりのつけ揚げ 切り干し大根の ベーコン煮* 豆腐のみそ汁 牛乳★(乳) 904kcal 34.7g	2日	麦ごはん ポークチャップ カルシウム たっぷりサラダ(乳) ポトフ 牛乳★(乳) 863kcal 35.7g	3日	麦ごはん 蒸ししゅうまい(小) 豚肉と生揚げの炒め煮 卵入りチゲスープ(卵) 牛乳★(乳) 872kcal 31.4g	4日	かながわ産品学校給食デー ごはん すき焼き煮 ごまあえ 大根のとりみ汁 牛乳★(乳) 750kcal 33.1g	5日	麦ごはん ユーリンチー* 春雨の塩炒め わかめとコーンのスープ 牛乳★(乳) 856kcal 35.4g
8日	麦ごはん 冬野菜のカレー(小) ひじきのサラダ* はっこう乳★(乳) 843kcal 28.2g	9日	麦ごはん ちくわのかば焼き 塩だれ野菜 さつま汁 牛乳★(乳) 762kcal 27.1g	10日	ごはん ハンバーグ おろしソース(小) じゃが芋の和風あえ 春雨スープ 牛乳★(乳) 786kcal 30.0g	11日	麦ごはん かつおフライ(小) 中濃ソース 野菜ソテー クリームスープ(乳) 牛乳★(乳) 895kcal 33.8g	12日	マーボー丼 (麦ごはん) 野菜スープ りんご 牛乳★(乳) 780kcal 31.8g
15日	ロールパン★(小) ミートパスタ(小) ベジタブルスープ 「かわさきそだち」の なしゼリー 牛乳★(乳) 798kcal 33.8g	16日	麦ごはん さけの塩焼き 五目豆 かんぴょうのみそ汁 牛乳★(乳) 759kcal 35.6g	17日	チキンクリーム ライス(乳)(小) (ターメリックライス) 白菜のスープ煮 牛乳★(乳) 856kcal 30.0g	18日	ツナそぼろごはん* (ごはん) おひたし 具だくさん! ちゃんこなべ風スープ* 牛乳★(乳) 834kcal 31.4g	19日	冬至の行事食 麦ごはん とり肉のゆずしょうゆ もやしのおかか炒め かぼちゃ入り豚汁 牛乳★(乳) 878kcal 37.0g
22日	ハヤシライス(乳)(小) (麦ごはん) パジルサラダ 牛乳★(乳) 880kcal 30.9g	15日「かわさきそだち」のなしゼリー 川崎の農産物やその歴史について考えるきっかけとするため、市内産多摩川梨を使った「かわさきそだち」のなしゼリーを提供します。皮にきずや傷みのある梨や販売に適さない梨を無駄にせず使用しています。			学校給食についてのアンケートのお願い アンケートは12月19日(金)まで回答できます。ぜひご協力ください。 【生徒向け】 【保護者向け】 https://forms.gle/L4dmMkUtnzHDFTM5A https://forms.gle/8q39NVbHGVnRv5yKA				

※県内産の食材は、牛乳です。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

- 4日 すき焼き煮「長ねぎ」
ごまあえ「キャベツ」
大根のトロみ汁「大根」
8日 冬野菜のカレー「大根」
10日 ハンバーグおろしソース「大根」
17日 白菜のスープ煮「白菜」
19日 かぼちゃ入り豚汁「にんじん」「大根」「長ねぎ」

果菜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。



(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ください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。

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)(乳)(小麦)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。

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>



食物アレルギーの情報や給食で使用する食材の産地、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>

○給食センターだよりもご覧ください。

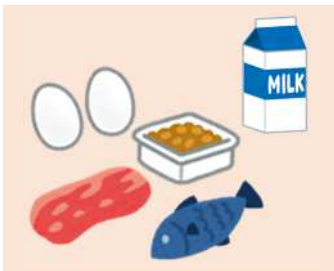


今年もあとわずかとなりました。12月は師走といいますが、春待月、梅初月などともいわれます。寒さが増してかぜやインフルエンザが流行する時期です。朝、昼、夕の3食をしっかりと食べて、病気に負けないようにしましょう。かぜ予防の観点から、食生活のポイントを紹介します。

かぜを予防する 食生活のポイント



かぜを予防するためには、十分な睡眠と適度な運動、栄養バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。



◆たんぱく質を十分にとる

私たちの体内にかぜのウイルスが入ると、身体への異物の侵入に対し、身体を守ろうとする力が働きます。その働きの一つである白血球の成分は、たんぱく質からつくられているので、かぜを予防するためには、魚や肉、卵、乳製品、大豆・大豆製品などを十分にとることが大切です。



◆ビタミンの補給を忘れずに

皮膚や粘膜を健康に保つビタミンAや、ウイルスの抵抗を高めるビタミンCは、病気にかからないように体の調子をよくして、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。

- ★白菜、かぼちゃ、ほうれん草、りんご、みかん、干し柿などがおすすめです。
- ★野菜類に含まれる脂溶性のビタミンAやビタミンEは、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

川崎市では「川崎市立学校におけるアレルギー疾患を有する児童生徒への対応マニュアル」に基づいて対応をしています。

食物アレルギー対応について

◆アレルギー除去食の対応品目について

表示義務のある特定原材料8品目のうち、卵・乳・小麦の除去食を作ります。



◆除去食の調理について

給食センターでは、専用の調理室でアレルギー担当の調理員が調理を行い、卵・乳・小麦のアレルゲンが混入しない工夫をしています。アレルゲンを除去した代わりに、肉や野菜を増やし、通常食と同様の配食量になるようにしています。

◆アレルギー面談について

9月から小学校、中学校と連携して新1年生を対象としたアレルギー面談の準備を始めます。12月からは中学校の管理職、養護教諭、対象生徒の保護者、学校給食センターの栄養士などで面談を行い、4月からの対応開始に向けて準備を進めていきます。

※在校生の新規発症者については、随時面談を行っています。

- ◆えび、かに、そば、落花生、くるみは使用しません。
- ◆令和8年度から、キウイフルーツ及び木の実類(カカオ・栗・杏仁を除く)についても使用しません。

令和7年 12月分献立表(詳細版)

◎給食目標「寒さに負けない食事をしよう」

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。

川崎市北部学校給食センター E献立

※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、学校からの配布物等でご確認いただくようお願いいたします。

1日(月)		ごはん ぶりのつけ揚げ 切り干し大根のベーコン煮 豆腐のみそ汁 牛乳		2日(火)		麦ごはん ポークチャップ カルシウムたっぷりサラダ ポトフ 牛乳		3日(水)		麦ごはん 蒸ししゅうまい 豚肉と生揚げの炒め煮 卵入りチゲスープ 牛乳		4日(木)		ごはん すき焼き煮 ごまあえ 大根のとりみ汁 牛乳		5日(金)		麦ごはん ユーリンチー 春雨の塩炒め わかめとコーンのスープ 牛乳			
		(乳)				(乳)				(卵)(乳)(小)				(乳)				(乳)			
【献立のねらい】出世魚について知る				カルシウムについて知る				◎体を温める韓国料理を味わう				◎とろみの効果を知る				◎免疫力を高める食品を知る					
●ごはん 精白米 100		たまねぎ 35 油揚げ(冷) 7 豆腐(冷) 40 赤みそ 5 白みそ 5 わかめ(冷) 5		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8		ベーコン 5 にんじん 15 たまねぎ 25 水 30 じゃが芋 30 大根 30 ウインナーソーセージ 18 粗塩 0.8 こしょう 0.02 スープの素 1.2 さやいんげん(冷) 6		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8		テンメンジャン 2 オイスターソース 0.8 片栗粉 1 卵 15 にら 3		●ごはん 精白米 105		厚けずり節(かつお) 4 とり肉(皮なし) 15 大根(市内産) 35 しょうゆ 1.7 粗塩 0.8 豆腐(冷) 35 片栗粉 2 ほうれん草(冷) 5		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8		しょうゆ 0.3 もやし 20 チンゲン菜 5 春雨 5 ごま油 0.2			
●ぶりのつけ揚げ 揚げ油 3.5 ぶり(角) 70 酒 0.9 片栗粉 12.6 水 1.6 砂糖 3.2 しょうゆ 1.6				●ポークチャップ 油 0.5 にんにく 0.6 豚肉(もも) 36 豚肉(肩) 36 油 0.2 たまねぎ 25 粗塩 0.2 こしょう 0.03 しょうゆ 0.5 ウスターソース 4 トマトケチャップ 6 片栗粉 0.3				●蒸ししゅうまい しゅうまい 54				●すき焼き煮 油 0.6 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 酒 1 にんじん 15 しらたき 30 えのきたけ(冷) 10 水 4 砂糖 2.4 しょうゆ 6.2 みりん 0.4 長ねぎ(市内産) 20				●ユーリンチー 揚げ油 4 とり肉(皮つき) 80 酒 1 粗塩 0.2 こしょう 0.02 片栗粉 11 ごま油 0.4 長ねぎ 9 にんにく 0.15 しょうが 0.25 砂糖 0.9 しょうゆ 4.4 水 4.4 がらすープ 0.1 酢 2.6		●わかめとコーンのスープ ベーコン 4.8 水 10 にんじん 10 たまねぎ 30 ホールコーン(冷) 20 粗塩 0.8 こしょう 0.03 がらすープ 1.3 しょうゆ 1.5 片栗粉 1.3 わかめ(冷) 13			
●切り干し大根のベーコン煮 油 0.4 ベーコン 5 切り干し大根 5.4 にんじん 11 水 0.1 こんぶ 0.1 厚けずり節(かつお) 1.2 砂糖 0.6 しょうゆ 2.9 みりん 1.1 むきえだ豆(冷) 5				●カルシウムたっぷりサラダ にんじん 8 キャベツ 25 小松菜 10 ゆで塩 3 しらす干し 5 チーズ 7 ごまドレッシング 1 白すりごま 0.6				●豚肉と生揚げの炒め煮 油 0.48 豚肉(肩) 16 にんじん 8 じゃが芋 24 水 44 生揚げ(冷) 2 砂糖 4.8 しょうゆ 8 片栗粉 1.04				●卵入りチゲスープ ごま油 0.6 とり肉(皮つき) 20 白菜刻みキムチ(冷) 10 水 2 切り干し大根 10 にんじん 10 白菜 20 粗塩 0.3 がらすープ 1.2 赤みそ 6.5				●ごまあえ にんじん 7 キャベツ(市内産) 43 小松菜 5 ゆで塩 1 砂糖 3 しょうゆ 1.2 白いりごま 1.2		●大根のとりみ汁 水 0.6 こんぶ 0.6		●春雨の塩炒め 油 0.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 酒 0.3 たまねぎ 15 にんじん 5 粗塩 0.5 こしょう 0.01	
エネルギー 904 kcal		たんぱく質 34.7 g		エネルギー 863 kcal		たんぱく質 35.7 g		エネルギー 872 kcal		たんぱく質 31.4 g		エネルギー 750 kcal		たんぱく質 33.1 g		エネルギー 856 kcal		たんぱく質 35.4 g			
8日(月)		麦ごはん 冬野菜のカレー ひじきのサラダ はっこう乳		9日(火)		麦ごはん ちくわのかば焼き 塩だれ野菜 さつま汁 牛乳		10日(水)		ごはん ハンバーグおろしソース じゃが芋の和風あえ 春雨スープ 牛乳		11日(木)		麦ごはん かつおフライ 中濃ソース 野菜ソテー クリームスープ 牛乳		12日(金)		マーボー丼(麦ごはん) 野菜スープ りんご 牛乳			
		(乳)(小)				(乳)				(乳)(小)				(乳)(小)				(乳)			
◎冬野菜について知る				郷土料理のさつま汁を味わう				「かわさきそだち」の大根について知る				ほうれん草の旬を知る				りんごの栄養を知る					
●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8		むきえだ豆(冷) 5 ゆで塩 1.4 酢 0.7 しょうゆ 3 油 0.65 にんにく 0.6 たまねぎ 40 とり肉(皮つき) 60 赤ワイン 1.5 たまねぎ 40 にんじん 20 じゃが芋 35 大根(市内産) 50 カラメルソース 2 カレー粉 1 粗塩 1.4 こしょう 0.03 しょうゆ 2 ウスターソース 4 油 5.2 小麦粉 5.8 ほうれん草(冷) 5		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8		●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		●ごはん 精白米 100		たまねぎ 30 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 チンゲン菜 5		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8		調理用牛乳 40 豆乳 10 粗塩 0.8 こしょう 0.02 米粉 4		●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8		がらすープ 1.3 しょうゆ 1.3 片栗粉 1.3 にら 4 ごま油 0.6			
●冬野菜のカレー 油 0.65 にんにく 0.6 たまねぎ 40 とり肉(皮つき) 60 赤ワイン 1.5 たまねぎ 40 にんじん 20 じゃが芋 35 大根(市内産) 50 カラメルソース 2 カレー粉 1 粗塩 1.4 こしょう 0.03 しょうゆ 2 ウスターソース 4 油 5.2 小麦粉 5.8 ほうれん草(冷) 5		●はっこう乳 はっこう乳 192.6		●塩だれ野菜 にんじん 10 もやし 40 きゅうり 10 ゆで塩 0.8 ごま油 1.2 白いりごま 0.36		●じゃが芋の和風あえ じゃが芋 56 にんじん 8 ゆで塩 0.4 ごま油 0.4 ひじき 2.8 しょうゆ 2.1 酒 2.1 みりん 5 むきえだ豆(冷) 0.5 けずり節(かつお) 0.5		●ハンバーグおろしソース ハンバーグ 80 水 5 砂糖 1 しょうゆ 3 大根(市内産) 15 酢 0.6 みりん 2 片栗粉 0.4		●春雨スープ 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 4 とり肉(皮つき) 15		●中濃ソース 中濃ソース 6		●野菜ソテー 油 0.5 ベーコン 2 にんじん 15 ホールコーン(冷) 30 ほうれん草 10 ゆで塩 0.3 粗塩 0.02		●クリームスープ 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮つき) 15 にんじん 15 たまねぎ 40 水 1 スープの素 25 じゃが芋 25		●野菜スープ 油 0.6 とり肉(皮つき) 20 にんじん 15 水 25 もやし 30 キャベツ 1 粗塩 0.04 こしょう 0.04			
エネルギー 843 kcal		たんぱく質 28.2 g		エネルギー 762 kcal		たんぱく質 27.1 g		エネルギー 786 kcal		たんぱく質 30.0 g		エネルギー 895 kcal		たんぱく質 33.8 g		エネルギー 780 kcal		たんぱく質 31.8 g			

15日(月)		ロールパン ミートバスタ ベジタブルスープ 「かわさきそだち」のなしゼリー 牛乳 (乳)(小)		16日(火)		麦ごはん さけの塩焼き 五目豆 かんぴょうのみそ汁 牛乳 (乳)		17日(水)		チキンクリームライス(ターメリックライス) 白菜のスープ煮 牛乳 (乳)(小)		18日(木)		ツナそぼろごはん(ごはん) おひたし 具だくさん！ちゃんこなべ風スープ 牛乳 (乳)		19日(金)		麦ごはん とり肉のゆずしょうゆ もやしのおかか炒め かぼちゃ入り豚汁 牛乳 (乳)			
「かわさきそだち」のなしについて知る				さけについて知る				ターメリックについて知る				ツナの原材料について知る				冬至の行事食を味わう					
●ロールパン		ロールパン 60		じゃが芋 25 ミックスビーンズ 15 片栗粉 0.65 さやいんげん(冷) 5		●麦ごはん		精白米 92 米粒麦 8		●ターメリックライス		しょうゆ 0.3		●ごはん		大根 20 とり肉団子 15 酒 0.3 粗塩 0.9 しょうゆ 1 がらスープ 1 豆腐(冷) 20 白菜 35 白玉団子(冷) 20 長ねぎ 5		●麦ごはん		豚肉(肩) 10 ごぼう 10 にんじん(市内産) 15 大根(市内産) 15 こんにやく 10	
●ミートバスタ		油 0.4 にんにく 0.24 豚ひき肉(もも) 50 たまねぎ 55 にんじん 15 粗塩 0.5 ごしょう 0.04 トマト水煮 15 トマトビュレ 10 トマトケチャップ 9 ウスターソース 2 砂糖 0.3 リボンマカロニ 30 ゆで塩 油 1.2 小麦粉 1.2		●「かわさきそだち」のなしゼリー (市内産梨使用) 40		●さけの塩焼き		塩ざけ(切り身) 60		●チキンクリームライス				●ツナそぼろ		水 22 にんじん 22 まぐろフレーク 46 酒 2 砂糖 2 しょうゆ 2.6		●とり肉のゆずしょうゆ		揚げ油 3.5 とり肉(皮つき) 70 酒 1.2 粗塩 0.3 片栗粉 10.5 水 5.4 砂糖 5.4 しょうゆ 4.5 たまねぎ 13 ゆずビュレ(冷) 0.7	
●ベジタブルスープ		油 0.65 ベーコン 4 たまねぎ 35 にんじん 22 水 0.8 粗塩 0.03 スープの素 1.3				●五目豆		油 0.6 とり肉(皮つき) 10 にんじん 15 ひじき 1 こんにやく 15 ゆで大豆 25 砂糖 2 しょうゆ 4		●チキンクリームライス		油 0.7 ベーコン 1 とり肉(皮つき) 50 たまねぎ 65 にんじん 20 粗塩 1.4 ごしょう 0.06 チーズ 5 水 28 エリンギ 8 油 7 小麦粉 8.4 調理用牛乳 72.3 豆乳 10 ほうれん草(冷) 5		●おひたし		水 0.1 こんぶ 1.2 厚けずり節(かつお) 1.2 砂糖 0.5 しょうゆ 2.9 みりん 1 油揚げ(冷) 8 もやし 42 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩		●もやしのおかか炒め		ごま油 0.5 にんじん 8 もやし 54 ゆで塩 0.7 しょうゆ 2.8 チンゲン菜 10 けずり節(かつお) 0.8 白いいりごま 1.2	
●白菜のスープ煮		油 0.4 ベーコン 66 白菜(市内産) 6 にんじん 0.4 スープの素 0.36 ごしょう 0.02				●かんぴょうのみそ汁		水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 5 かんぴょう 20 たまねぎ 30 豆腐(冷) 4.8 赤みそ 4.8 白みそ 5 ほうれん草 5 ゆで塩		●白菜のスープ煮		油 0.4 ベーコン 4.8 白菜(市内産) 66 にんじん 6 スープの素 0.4 粗塩 0.36 ごしょう 0.02		●具だくさん！ ちゃんこなべ風スープ		水 0.3 こんぶ 2 厚けずり節(かつお) 15 とり肉(皮つき) 8 にんじん		●かぼちゃ入り豚汁		油 0.6 豚肉(もも) 10	
エネルギー 798 kcal		たんぱく質 33.8 g		エネルギー 759 kcal		たんぱく質 35.6 g		エネルギー 856 kcal		たんぱく質 30.0 g		エネルギー 834 kcal		たんぱく質 31.4 g		エネルギー 878 kcal		たんぱく質 37.0 g			
22日(月)		ハヤシライス(麦ごはん) バジルサラダ 牛乳 (乳)(小)																			
新献立 バジルサラダを味わう				※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。																	
●麦ごはん		精白米 102 米粒麦 8		ゆで塩 1.2 酢 0.9 砂糖 1.5 水 0.3 粗塩 0.02 バジルペースト 1.5 チキンフレーク 10																	
●ハヤシライス		油 0.7 にんにく 0.6 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 赤ワイン 3.9 たまねぎ 78 にんじん 26 水 1 粗塩 0.01 ごしょう 35 じゃが芋 10 トマト水煮 12 トマトケチャップ 6.5 デミグラスソース 4.6 ウスターソース 2 しょうゆ 0.1 砂糖 5.7 油 6.4 小麦粉 3 生クリーム																			
●バジルサラダ		キャベツ 30 にんじん 10 ホールコーン(冷) 10																			
エネルギー 880 kcal		たんぱく質 30.9 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。

冬至の行事食