

月	火	水	木	金
1日 ごはん ハンバーグ おろしソース ① じゃが芋の和風あえ 春雨スープ 牛乳★ ① 786kcal 30.0g	2日 チキンクリーム ライス ① ② (ターメリックライス) 白菜のスープ煮 牛乳★ ① 856kcal 30.0g	3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★ ① 759kcal 35.6g	4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★ ① 856kcal 35.4g	5日 ハヤシライス ① ② (麦ごはん) バジルサラダ 牛乳★ ① 880kcal 30.9g
8日 マーボー丼 (麦ごはん) 野菜スープ りんご 牛乳★ ① 780kcal 31.8g	9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★ ① 904kcal 34.7g	10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 大根のトロみ汁 牛乳★ ① 750kcal 33.1g	11日 麦ごはん かつおフライ ① 中濃ソース 野菜ソテー クリームスープ ① 牛乳★ ① 895kcal 33.8g	12日 麦ごはん 蒸ししゅうまい ① 豚肉と生揚げの炒め煮 卵入りチゲスープ ① 牛乳★ ① 872kcal 31.4g
15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★ ① 834kcal 31.4g	16日 ロールパン★ ① ミートパスタ ① ベジタブルスープ 「かわさきそだち」の なしゼリー 牛乳★ ① 798kcal 33.8g	17日 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★ ① 878kcal 37.0g	18日 麦ごはん 冬野菜のカレー ① ひじきのサラダ* はっこう乳★ ① 843kcal 28.2g	19日 麦ごはん ちくわのかば焼き 塩だれ野菜 さつま汁 牛乳★ ① 762kcal 27.1g
22日 麦ごはん ポークチャップ カルシウム たっぷりサラダ ① ポトフ 牛乳★ ① 863kcal 35.7g	16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。 SDGs × 健康給食			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】 <a href="https://forms.gle/L4dmMkUtnzHDFTM5A">https://forms.gle/L4dmMkUtnzHDFTM5A</a> <a href="https://forms.gle/8q39NVbHGVNRv5yKA">https://forms.gle/8q39NVbHGVNRv5yKA</a>

※県内産の食材は、牛乳です。キャベツ、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

1日 ハンバーグおろしソース「大根」

2日 白菜のスープ煮「白菜」

10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」

17日 かぼちゃ入り豚汁「にんじん」「大根」「長ねぎ」

18日 冬野菜のカレー「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)とたんばく質(g)を表示しています。

菜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。




学校給食費の口座振替日

【第6期】(11月分) 12月 1日 (月)

【第7期】(12月分) 1月 5日 (月)

※前日までに登録口座に入金・残高のご確認をさせていただきますようお願いいたします。



【かながわ産品学校給食デー】

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、大切に作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、長ねぎ、キャベツ、大根、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、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。

卵

乳

小麦


※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>



〇給食センターだよりもご覧ください。

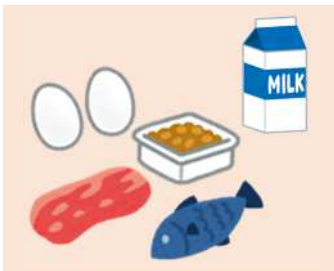


今年もあとわずかとなりました。12月は師走といいますが、春待月、梅初月などともいわれます。寒さが増してかぜやインフルエンザが流行する時期です。朝、昼、夕の3食をしっかり食べて、病気に負けないようにしましょう。かぜ予防の観点から、食生活のポイントを紹介します。

## 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。

## 川崎市南部学校給食センター A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)				2日(火)				3日(水)				4日(木)				5日(金)							
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				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				麦ごはん さけの塩焼き 五目豆 かんぴょうのみそ汁 牛乳				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				ハヤシライス(麦ごはん) バジルサラダ 牛乳							
【献立のねらい】「かわさきそだち」の大根について知る				ターメリックについて知る				さけについて知る				◎免疫力を高める食品を知る				新献立 バジルサラダを味わう							
●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				●ターメリックライス 精白米 105 油 1 ターメリック 0.06				しょうゆ 0.3				●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			
●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				●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 こしょう 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				●さけの塩焼き 塩さけ(切り身) 60				●五目豆 油 0.6 とり肉(皮つき) 10 にんじん 15 ひじき 1 こんにゃく 15 ゆで大豆 25 砂糖 2 しょうゆ 4				●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 がらスープ 0.1 酢 2.6				●わかめとコーンのスープ ベーコン 4.8 水 1 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 がらスープ 1.3 しょうゆ 1.5 片栗粉 1.3 わかめ(冷) 13			
●じゃが芋の和風あえ じゃが芋 56 にんじん 8 ゆで塩 4 ごま油 0.4 ひじき 0.4 しょうゆ 2.8 酒 2.1 みりん 2.1 むきえだ豆(冷) 5 けずり節(かつお) 0.5				●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 こしょう 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 5 たまねぎ 20 豆腐(冷) 30 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 ほうれん草 5 ゆで塩				●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				●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 786 kcal				たんぱく質 30.0 g				エネルギー 856 kcal				たんぱく質 30.0 g				エネルギー 856 kcal				たんぱく質 35.4 g			
8日(月)				9日(火)				10日(水)				11日(木)				12日(金)							
マーボー丼(麦ごはん) 野菜スープ りんご 牛乳				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				ごはん すき焼き煮 ごまあえ 大根のとりみ汁 牛乳				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				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							
りんごの栄養を知る				出世魚について知る				◎とろみの効果を知る				ほうれん草の旬を知る				◎体を温める韓国料理を味わう							
●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8				●ごはん 精白米 100				●ごはん 精白米 105				●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8				●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8							
●マーボー丼 油 0.45 にんにく 0.2 豆板醤 0.3 豚ひき肉(もも) 20 大豆ミート(小粒) 6 砂糖 1.3 しょうゆ 5 トマトケチャップ 7 水 7 赤みそ 6.2 テンメンジャン 1 豆腐(冷) 95 長ねぎ 14.4 片栗粉 1 ラー油 0.3				●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 12.6 砂糖 1.6 しょうゆ 3.2 みりん 1.6				●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 2.4 砂糖 6.2 しょうゆ 0.4 長ねぎ(市内産) 20				●かつおフライ 揚げ油 9.1 かつおフライ 70				●蒸ししゅうまい しゅうまい 54							
●野菜スープ 油 0.6 とり肉(皮つき) 20 にんじん 15 水 25 キャベツ 30 粗塩 1 こしょう 0.04				●りんご りんご 35.88 塩水				●ごまあえ にんじん 7 キャベツ(市内産) 43 小松菜 5 砂糖 1 しょうゆ 3 白いりごま 1.2 白すりごま 1.2				●中濃ソース 中濃ソース 6				●鶏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							
エネルギー 780 kcal				たんぱく質 31.8 g				エネルギー 904 kcal				たんぱく質 34.7 g				エネルギー 895 kcal				たんぱく質 33.8 g			

15日(月)		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)		16日(火)		ロールパン ミートパスタ 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		17日(水)		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)		18日(木)		麦ごはん 冬野菜のカレー ひじきのサラダ はっこう乳 (乳)小		19日(金)		麦ごはん ちくわのかば焼き 塩だれ野菜 さつま汁 牛乳 (乳)					
ツナの原材料について知る				「かわさきそだち」のなしについて知る				冬至の行事食を味わう				◎冬野菜について知る				郷土料理のさつま汁を味わう							
●ごはん		大根 20 精白米 105 酒 0.3 粗塩 0.9		●ロールパン		じゃが芋 25 ロールパン 60 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		豚肉(肩) 10 ごぼう 10 にんじん(市内産) 15 大根(市内産) 15 こんにゃく 10		●麦ごはん		むきえだ豆(冷) 5 精白米 102 米粒麦 8 油 1.4 酢 0.7 砂糖 3 しょうゆ 0.7		●麦ごはん		精白米 92 米粒麦 8 油 1.4 揚げ油 0.7		赤みそ 4.8 油揚げ(冷) 8 じゃが芋 20 長ねぎ 12 赤みそ 4.8 一味唐辛子 0.01			
●ツナそぼろ		粗塩 0.3 しょうゆ 1 にんにく 22 がらスープ 46 豆腐(冷) 2 酒 35 白菜 20 白玉団子(冷) 20 長ねぎ 5		●ミートパスタ		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 トマトピューレ 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 1.2 油 1.2 小麦粉 1.2		●「かわさきそだち」のなしゼリー		●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 4.5 しょうゆ 13 たまねぎ 0.7 ゆずピューレ(冷) 0.7		●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		●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			
●おひたし		水 0.1 こんぶ 1.2 厚けずり節(かつお) 0.5 砂糖 2.9 しょうゆ 1 みりん 8 油揚げ(冷) 42 もやし 10 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩		●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 ごしょう 1.3 スープの素 1.3		●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 砂糖 2.8 しょうゆ 10 チンゲン菜 0.8 けずり節(かつお) 1.2 白いりごま 0.6 油 10 豚肉(もも) 10		●かぼちゃ入り豚汁		冬至の行事食		●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 粗塩	
●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 15										●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		●さつま汁		水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 0.5 油 18 とり肉(皮つき) 12 ごぼう 20 大根 20					
エネルギー 834 kcal		たんぱく質 31.4 g		エネルギー 798 kcal		たんぱく質 33.8 g		エネルギー 878 kcal		たんぱく質 37.0 g		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					

22日(月)	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 (乳)	
カルシウムについて知る		
●麦ごはん	ベーコン 5 精白米 92 米粒麦 8	にんじん 15 たまねぎ 25 水 20
●ポークチャップ	じゃが芋 30 油 30 にんにく 0.6 豚肉(もも) 36 豚肉(肩) 36 ごしょう 0.02 油 1.2 たまねぎ 25 粗塩 0.2 ごしょう 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	20 30 18 0.8 0.02 1.2 6
●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 1	
●ポトフ	油 0.6	
エネルギー 863 kcal	たんぱく質 35.7 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。