

月	火	水	木	金
<p>1日</p> <p>麦ごはん 蒸しゅうまい① 豚肉と生揚げの炒め煮 卵入りチゲスープ② 牛乳★(乳)</p> <p>872kcal 31.4g</p>	<p>2日</p> <p>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)</p> <p>759kcal 35.6g</p>	<p>3日</p> <p>かながわ産品学校給食デー</p> <p>ごはん すき焼き煮 ごまあえ 大根のトロみ汁 牛乳★(乳)</p> <p>750kcal 33.1g</p>	<p>4日</p> <p>麦ごはん ちくわのかば焼き 塩だれ野菜 さつま汁 牛乳★(乳)</p> <p>762kcal 27.1g</p>	<p>5日</p> <p>麦ごはん 冬野菜のカレー① ひじきのサラダ★ はっこう乳★(乳)</p> <p>843kcal 28.2g</p>
<p>8日</p> <p>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★(乳)</p> <p>798kcal 33.8g</p>	<p>9日</p> <p>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★(乳)</p> <p>786kcal 30.0g</p>	<p>10日</p> <p>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)</p> <p>904kcal 34.7g</p>	<p>11日</p> <p>チキンクリーム ライス(乳)① (ターメリックライス) 白菜のスープ煮 牛乳★(乳)</p> <p>856kcal 30.0g</p>	<p>12日</p> <p>ツナそぼろごはん★ (ごはん) おひたし 貝だくさん! ちゃんこなべ風スープ★ 牛乳★(乳)</p> <p>834kcal 31.4g</p>
<p>15日</p> <p>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)</p> <p>863kcal 35.7g</p>	<p>16日</p> <p>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(乳) 牛乳★(乳)</p> <p>895kcal 33.8g</p>	<p>17日</p> <p>マーボー丼 (麦ごはん) 野菜スープ りんご 牛乳★(乳)</p> <p>780kcal 31.8g</p>	<p>18日</p> <p>冬至の行事食</p> <p>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)</p> <p>878kcal 37.0g</p>	<p>19日</p> <p>ハヤシライス(乳)① (麦ごはん) バジルサラダ 牛乳★(乳)</p> <p>880kcal 30.9g</p>
<p>22日</p> <p>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)</p> <p>856kcal 35.4g</p>	<p>8日「かわさきそだち」のなしゼリー</p> <p>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。</p> <p>SDGs X 健康給食</p>			

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。ぜひ協力ください。

【生徒向け】



【保護者向け】



<https://forms.gle/L4dmMkUtnzHDFTM5A>

<https://forms.gle/8q39NVbHGVNRv5yKA>

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・残高のご確認をし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。

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/8/80/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。

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。

※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

3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」

5日 冬野菜のカレー「大根」

9日 ハンバーグおろしソース「大根」

11日 白菜のスープ煮「白菜」

18日 かぼちゃ入り豚汁「にんじん」「大根」「長ねぎ」

(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。

果実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。



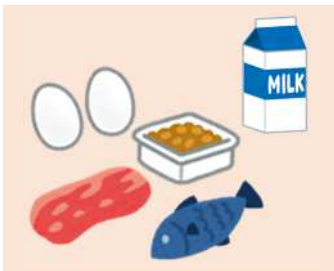


今年もあとわずかとなりました。12月は師走といいますが、春待月、梅初月などともいわれます。寒さが増してかぜやインフルエンザが流行する時期です。朝、昼、夕の3食をしっかりと食べて、病気に負けないようにしましょう。かぜ予防の観点から、食生活のポイントを紹介します。

## 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。

## 川崎市中部学校給食センター C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)			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			2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			3日(水)			ごはん すき焼き煮 ごまあえ 大根のとりみ汁 牛乳			4日(木)			麦ごはん ちくわのかば焼き 塩だれ野菜 さつま汁 牛乳			5日(金)			麦ごはん 冬野菜のカレー ひじきのサラダ はっこう乳																																						
			(卵)(乳)(小)						(乳)						(乳)						(乳)(小)																																												
【献立のねらい】◎体を温める韓国料理を味わう						さけについて知る						◎とろみの効果を知る						郷土料理のさつま汁を味わう						◎冬野菜について知る																																									
●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			●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8			●さけの塩焼き 塩ざけ(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			●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			●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 豚肉(もも) 30 豆腐(冷) 35 片栗粉 2 ほうれん草(冷) 5			●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			●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 白すりごま 1.2			●大根のとりみ汁 水 0.6 こんぶ 0.6			●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8			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			●ちくわのかば焼き 揚げ油 2.5 焼きちくわ 50 水 7.5 砂糖 4 しょうゆ 2 みりん 3.2 みりん 0.2			●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			●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			●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 水 35 じゃが芋 50 大根(市内産) 2 カラメルソース 1 カレー粉 1.4 粗塩 0.03 ごしょう 2 しょうゆ 4 ウスターソース 5.2 油 5.8 小麦粉 5 ほうれん草(冷)			●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			●はっこう乳 はっこう乳 192.6											
●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 長ねぎ 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 20 白菜 0.3 粗塩 1.2 がらスープ 6.5 赤みそ																																																																	
エネルギー 872 kcal			たんぱく質 31.4 g			エネルギー 759 kcal			たんぱく質 35.6 g			エネルギー 750 kcal			たんぱく質 33.1 g			エネルギー 762 kcal			たんぱく質 27.1 g			エネルギー 843 kcal			たんぱく質 28.2 g																																						
8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			9日(火)			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			10日(水)			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			11日(木)			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			12日(金)			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																																						
「かわさきそだち」のなしについて知る						「かわさきそだち」の大根について知る						出世魚について知る						ターメリックについて知る						ツナの原材料について知る																																									
●ロールパン ロールパン 60			じゃが芋 25 ミックスピーズ 15 片栗粉 0.65 さやいんげん(冷) 5			●ごはん 精白米 100			たまねぎ 30 にんじん 10 粗塩 1 ごしょう 0.02 しょうゆ 1.2 春雨 5 片栗粉 0.6 チンゲン菜 5			●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			●「かわさきそだち」のなしゼリー なしゼリー 40 (市内産梨使用)			●さけの塩焼き 塩ざけ(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			●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			●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 豚肉(もも) 30 豆腐(冷) 35 片栗粉 2 ほうれん草(冷) 5			●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			●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 白すりごま 1.2			●大根のとりみ汁 水 0.6 こんぶ 0.6			●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8			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			●ちくわのかば焼き 揚げ油 2.5 焼きちくわ 50 水 7.5 砂糖 4 しょうゆ 2 みりん 3.2 みりん 0.2			●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			●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			●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 水 35 じゃが芋 50 大根(市内産) 2 カラメルソース 1 カレー粉 1.4 粗塩 0.03 ごしょう 2 しょうゆ 4 ウスターソース 5.2 油 5.8 小麦粉 5 ほうれん草(冷)			●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			●はっこう乳 はっこう乳 192.6		
●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																																																																	
●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																																																																	
エネルギー 798 kcal			たんぱく質 33.8 g			エネルギー 786 kcal			たんぱく質 30.0 g			エネルギー 904 kcal			たんぱく質 34.7 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																																						

15日(月)				16日(火)				17日(水)				18日(木)				19日(金)			
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)				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 (乳)(小)				マーボー丼(麦ごはん) 野菜スープ りんご 牛乳 (乳)				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)				ハヤシライス(麦ごはん) バジルサラダ 牛乳 (乳)(小)			
カルシウムについて知る				ほうれん草の旬を知る				りんごの栄養を知る				冬至の行事食を味わう				新献立 バジルサラダを味わう			
●麦ごはん				●麦ごはん				●麦ごはん				●麦ごはん				●麦ごはん			
精白米 92				精白米 92				精白米 102				精白米 92				精白米 102			
米粒麦 8				米粒麦 8				米粒麦 8				米粒麦 8				米粒麦 8			
●ポークチャップ				●かつおフライ				●マーボー丼				●とり肉のゆずしょうゆ				●ハヤシライス			
油 0.5				揚げ油 9.1				油 0.45				揚げ油 3.5				油 0.7			
にんにく 0.6				ウインナーソーセージ 18				にんにく 0.2				とり肉(皮つき) 70				豆腐(冷) 35			
豚肉(もも) 36				粗塩 0.8				豆板醤 0.3				酒 1.2				赤みそ 5.5			
豚肉(肩) 36				粗塩 0.8				豚ひき肉(もも) 20				粗塩 0.3				白みそ 5.5			
油 0.2				スープの素 1.2				大豆ミート(小粒) 6				片栗粉 10.5				かぼちゃ(冷) 30			
たまねぎ 25				さやいんげん(冷) 6				砂糖 1.3				水 5.4				長ねぎ(市内産) 10			
粗塩 0.2				●野菜ソテー				しょうゆ 5				砂糖 5.4				にんにく 26			
こしょう 0.03				油 0.5				トマトケチャップ 7				しょうゆ 4.5				水 1			
しょうゆ 0.5				ベーコン 2				水 6.2				たまねぎ 13				粗塩 0.01			
ウスターソース 4				にんにく 15				赤みそ 1				ゆずビューレ(冷) 0.7				こしょう 35			
トマトケチャップ 6				ホールコーン(冷) 30				テンメンジャン 95				●もやしのおかか炒め				じゃが芋 10			
片栗粉 0.3				ほうれん草 10				豆腐(冷) 14.4				ごま油 0.5				トマト水煮 12			
●カルシウムたっぷりサラダ				ゆで塩 0.3				長ねぎ 1				にんにく 8				デミグラスソース 6.5			
にんにく 8				粗塩 0.3				片栗粉 1				もやし 54				ウスターソース 4.6			
キャベツ 25				こしょう 0.02				ラー油 0.3				ゆで塩 0.7				しょうゆ 2			
小松菜 10				●クリームスープ				油 0.6				砂糖 0.7				砂糖 0.1			
ゆで塩 3				油 0.5				とり肉(皮つき) 20				しょうゆ 2.8				油 5.7			
しらす干し 5				ベーコン 2				とり肉(皮つき) 15				チンゲン菜 10				小麦粉 6.4			
チーズ 7				とり肉(皮つき) 15				にんにく 15				けずり節(かつお) 0.8				生クリーム 3			
ごまドレッシング 1				たまねぎ 40				水 25				白いりごま 1.2				●バジルサラダ			
白すりごま 1				水 30				もやし 30				●かぼちゃ入り豚汁				キャベツ 30			
●ポトフ				スープの素 1				粗塩 1				豚肉(もも) 10				にんにく 10			
油 0.6				じゃが芋 25				こしょう 0.04				冬至の行事食				ホールコーン(冷) 10			
エネルギー 863 kcal				たんぱく質 35.7 g				エネルギー 780 kcal				エネルギー 878 kcal				エネルギー 880 kcal			
たんぱく質 35.7 g				たんぱく質 33.8 g				たんぱく質 31.8 g				たんぱく質 37.0 g				たんぱく質 30.9 g			

22日(月)	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)
◎免疫力を高める食品を知る			
●麦ごはん		しょうゆ	0.3
精白米	92	もやし	20
米粒麦	8	チンゲン菜	5
		春雨	5
		ごま油	0.2
●ユーリンチー			
揚げ油	4		
とり肉(皮つき)	80	●わかめとコーンのスープ	
酒	1	ベーコン	4.8
粗塩	0.2	水	
こしょう	0.02	にんじん	10
片栗粉	11	たまねぎ	30
ごま油	0.4	ホールコーン(冷)	20
長ねぎ	9	粗塩	0.8
にんにく	0.15	こしょう	0.03
しょうが	0.25	がらスープ	1.3
砂糖	0.9	しょうゆ	1.5
しょうゆ	4.4	片栗粉	1.3
水	4.4	わかめ(冷)	13
がらスープ	0.1		
酢	2.6		
●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	856 kcal	たんぱく質	35.4 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。