

月	火	水	木	金
1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)	2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)	3日 かながわ産品学校給食データー ごはん すき焼き煮 ごまあえ 大根のとろみ汁 牛乳★(乳)	4日 麦ごはん ちくわのかば焼き 塩だれ野菜 さつまじる 牛乳★(乳)	5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)
8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 なしじりー ^{牛乳★(乳)}	9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)	10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)	11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)	12日 ツナそぼろごはん*(ごはん) おひたし 具たくさん! ちゃんこなべ風スープ* 牛乳★(乳)
15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) ホトフ 牛乳★(乳)	16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)	17日 マーポー丼 (麦ごはん) 野菜スープ りんご 牛乳★(乳)	18日 とうじ 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)	19日 ハヤシライス(乳)(小) (麦ごはん) バジルサラダ 牛乳★(乳)
22日 麦ごはん ユーリンチー* 春雨の炒め わかめとコーンのスープ 牛乳★(乳)	8日 「かわさきそだち」のなしじりー 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」のなしじりーを提供します。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
3日 すき焼き煮「長ねぎ」

葉巻ちゃんイラストがあるのは
「かわさきそだち」の使用日です。



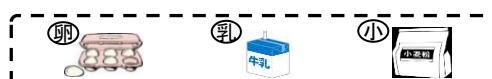
5日 大根のとろみ汁「大根」
9日 冬野菜のカレー「大根」
11日 ハンバーグおろしソース「大根」
18日 かぼちゃ入り豚汁「にんじん」「大根」「長ねぎ」
(天候の影響により、県内産、市内産食材を使用できない場合があります。)

※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けようお願いいたします。

※★のついているものは、学校に直接配達されます。

※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>



食物アレルギーの検査結果については、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。

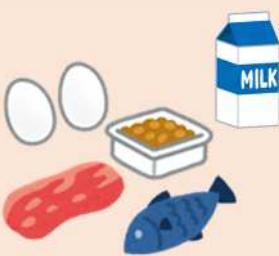


ことし
今年もあとわずかとなりました。12月は師走といいますが、春待月、梅初月などともいわれます。寒さ
が増してかぜやインフルエンザが流行する時期です。朝、昼、夕の3食をしっかり食べて、病気に負けな
いようにしましょう。かぜ予防の観点から、食生活のポイントを紹介します。

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、病気にな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。

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行っています。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。

◎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いただき、学校からの配布物等でご確認いただけます。

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 大根のとろみ汁 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)	(卵)(乳)(小)	(卵)	(卵)	(卵)	(卵)	(卵)	(卵)	(卵)	(卵)(小)
【献立のねらい】◎体を温める韓国料理を味わう									
●麦ごはん 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	
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 卵 15				●麦ごはん 精白米 92 大根(市内産) 35 長ねぎ 12				●麦ごはん 精白米 92 じゃが芋 20 赤みそ 8 赤ねぎ 20	
●蒸ししゅうまい しゅうまい 54				●さけの塩焼き 塩ざけ(切り身) 60				●ちくわのかば焼き 揚げ油 2.5 焼きたくわ 50 片栗粉 2 ほうれん草(冷) 5	
●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 生揚げ(冷) 44 砂糖 2 しょうゆ 4.8 長ねぎ 8 片栗粉 1.04				●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				●塩だれ野菜 にんじん 10 もやし 40 さゆうり 10 ゆで塩 ごま油 0.8 白いりごま 1.2 粗塩 0.36	
●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 切り干し大根 2 にんじん 10 白菜 20 粗塩 0.3 がらスープ 1.2 赤みそ 6.5				●ごまあえ こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 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				●さつま汁 水 0.6 厚けずり節(かつお) 4 油 0.5 とり肉(皮つき) 18 ごぼう 12 大根 20	
エネルギー 872 kcal				●かんぴょうのみそ汁 水 0.6 厚けずり節(かつお) 6 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				●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	
たんぱく質 31.4 g				●大根のとろみ汁 水 0.6 こんぶ 0.6				エネルギー 843 kcal	
エネルギー 759 kcal				●大根のとろみ汁 水 0.6 こんぶ 0.6				たんぱく質 28.2 g	
9日(火) 「かわさきそだち」のなしそりー 牛乳 (卵)(小)				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 (卵)(小)				エネルギー 782 kcal	
8日(月) ロールパン ミートパスタ ベジタブルスープ 9日(火) 「かわさきそだち」のなしそりー 牛乳 (卵)(小)				11日(木) ごはん ぶりのつけ揚げ 豆腐のみそ汁 牛乳 (卵)				たんぱく質 27.1 g	
「かわさきそだち」のなしそりについて知る				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 (卵)				エネルギー 843 kcal	
「かわさきそだち」の大根について知る				13日(土) 出世魚について知る				たんぱく質 28.2 g	
「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				エネルギー 843 kcal	
●ロールパン ロールパン 60 ●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 粗塩 0.5 こしょう 0.04 トマト水煮 15 トマトイチューリ 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 ●ベジタブルスープ 油 0.65 ペークン 4 たまねぎ 35 にんじん 22 水 粗塩 0.8 こしょう 0.03 スープの素 1.3				●ごはん じやが芋 25 ミックスピーナッツ 15 片栗粉 0.65 さやいんげん(冷) 5 ●ハンバーグおろしソース ハンバーグ 80 水 5 砂糖 1 片栗粉 0.6 大根(市内産) 15 酢 0.6 みりん 2 片栗粉 0.4 ●じゃが芋の和風あえ じやが芋 56 にんじん 8 ゆで塩 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 ●春雨スープ 水 0.6 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 とり肉(皮つき) 15				●ターメリックライス 精白米 105 油 1 ターメリック 0.06 ●ぶりのつけ揚げ 豆腐(冷) 40 赤みそ 5 わかめ(冷) 5 ●豆腐のみそ汁 水 0.9 酒 0.9 片栗粉 12.6 水 砂糖 1.6 しょうゆ 3.2 みりん 1.6 ●切り干し大根のペークン煮 油 0.4 ペークン 5 切り干し大根 5.4 にんじん 11 水 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 ●春雨スープ 水 0.6 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 とり肉(皮つき) 6	
エネルギー 798 kcal				●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 (卵)				たんぱく質 33.1 g	
たんぱく質 31.4 g				14日(日) 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 (卵)				エネルギー 782 kcal	
エネルギー 759 kcal				15日(月) ごはん ぶりのつけ揚げ 豆腐のみそ汁 牛乳 (卵)				たんぱく質 30.0 g	
9日(火) 「かわさきそだち」のなしそりー 牛乳 (卵)(小)				16日(火) ごはん ぶりのつけ揚げ 豆腐のみそ汁 牛乳 (卵)				エネルギー 843 kcal	
10日(水) 「かわさきそだち」のなしそりー 牛乳 (卵)(小)				17日(水) ごはん ぶりのつけ揚げ 豆腐のみそ汁 牛乳 (卵)				たんぱく質 27.1 g	
11日(木) 「かわさきそだち」のなしそりー 牛乳 (卵)(小)				18日(木) ごはん ぶりのつけ揚げ 豆腐のみそ汁 牛乳 (卵)				エネルギー 843 kcal	
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 (卵)				19日(金) ツナの原材料について知る				たんぱく質 28.2 g	
「かわさきそだち」のなしそりについて知る				20日(土) ターメリックについて知る				エネルギー 843 kcal	
「かわさきそだち」の大根について知る				21日(日) ターメリックについて知る				たんぱく質 28.2 g	
●ごはん じやが芋 25 ミックスピーナッツ 15 片栗粉 0.65 さやいんげん(冷) 5 ●ハンバーグおろしソース ハンバーグ 80 水 5 砂糖 1 片栗粉 0.6 大根(市内産) 15 酢 0.6 みりん 2 片栗粉 0.4 ●じゃが芋の和風あえ じやが芋 56 にんじん 8 ゆで塩 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 ●春雨スープ 水 0.6 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 とり肉(皮つき) 15				●ごはん 精白米 105 油 1 ターメリック 0.06 ●ぶりのつけ揚げ 豆腐(冷) 40 赤みそ 5 わかめ(冷) 5 ●豆腐のみそ汁 水 0.9 酒 0.9 片栗粉 12.6 水 砂糖 1.6 しょうゆ 3.2 みりん 1.6 ●切り干し大根のペークン煮 油 0.4 ペークン 5 切り干し大根 5.4 にんじん 11 水 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 ●春雨スープ 水 0.6 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 とり肉(皮つき) 6				たんぱく質 33.1 g	
エネルギー 759 kcal				●チキンクリームライス 精白米 105 油 1 ターメリック 0.06 ●チキンクリームライス 油 0.7 ペークン 1 まぐろフレーク 46 酒 2 白菜 35 砂糖 2 白玉団子(冷) 20 しょうゆ 2.6 長ねぎ 5				エネルギー 843 kcal	
たんぱく質 31.4 g				●おひたし 水 0.1 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				たんぱく質 30.0 g	
エネルギー 786 kcal				●具だくさん! ちゃんこなべ風スープ 水 0.3 厚けずり節(かつお) 2 とり肉(皮つき) 15 にんじん 8				エネルギー 843 kcal	
たんぱく質 30.0 g				●白菜のスープ煮 水 0.4 ペークン 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				たんぱく質 34.7 g	
エネルギー 904 kcal				●白菜のスープ煮 水 0.4 ペークン 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				エネルギー 856 kcal	
たんぱく質 30.0 g				●白菜のスープ煮 水 0.4 ペークン 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				たんぱく質 30.0 g	
エネルギー 894 kcal				●白菜のスープ煮 水 0.4 ペークン 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				エネルギー 834 kcal	
たんぱく質 31.4 g				●白菜のスープ煮 水 0.4 ペークン 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				たんぱく質 31.4 g	

15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	16日(火)	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	17日(水)	マーボー丼(麦ごはん) 野菜スープ りんご 牛乳	18日(木)	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	19日(金)	ハヤシライス(麦ごはん) バジルサラダ 牛乳		
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	ベーコン 5 精白米 92 米粒麦 8	● 麦ごはん	精白米 92 米粒麦 8	● 麦ごはん	精白米 102 米粒麦 8	● 麦ごはん	精白米 92 米粒麦 8	● 麦ごはん	精白米 102 砂糖 8		
● ポークチャップ	じゃが芋 30 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	● かつおフライ	大根 30 揚げ油 9.1 かつおフライ 70	● 中濃ソース	豆板醤 0.3 豚ひき肉(もも) 20 中濃ソース 6	● マーボー丼	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 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 粗塩 0.3 こしょう 0.02	● とり肉のゆずしょうゆ	ごま油 0.6 片栗粉 35.88 塩水	● とり肉(皮つき)	豆板醤 70 豆腐(冷) 35 粗塩 1.2 赤みそ 5.5 白みそ 5.5 豚肉(肩) 30 かぼちゃ(冷) 30 水 10.5 砂糖 5.4 しょうゆ 4.5 水 13 たまねぎ 13 ゆずピューレ(冷) 0.7
● 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 しらす干し 3 チーズ 5 ごまドレッシング 7 白すりごま 1	● 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 1 じゃが芋 25	● 野菜スープ	豆板醤 1 豆腐(冷) 95 長ねぎ 14.4 片栗粉 1 ラー油 0.3	● りんご	豆板醤 35.88 豚ひき肉(もも) 20 大豆ミート(小粒) 6 砂糖 1.3 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	● 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 砂糖 0.7 しょうゆ 2.8 テンメンジャン 10 けずり節(かつお) 0.8 白いりごま 1.2	● ハヤシライス	ゆで塩 1.2 酢 0.9 水 1.5 粗塩 0.3 こしょう 0.02 にんにく 0.6 豚肉(もも) 30 チキンフレーク 10
● ポトフ	油 0.6	● ポトフ	エネルギー 863 kcal たんぱく質 35.7 g	● ポトフ	エネルギー 895 kcal たんぱく質 33.8 g	● ポトフ	エネルギー 780 kcal たんぱく質 31.8 g	● ポトフ	エネルギー 878 kcal たんぱく質 37.0 g	● ポトフ	エネルギー 880 kcal 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
◎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 米粒麦 8
● 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
● 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

※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。