

月	火	水	木	金
3日 文化の日 	ごはん 赤しそふりかけ 豚肉と生揚げの炒め煮 根菜のごまサラダ* 白菜のみぞ汁 牛乳★(乳) 805kcal 27.7g	麦ごはん とり肉のチリソース 三色ナムル 春雨の中華スープ 牛乳★(乳) 845kcal 33.8g	高野豆腐のそぼろごはん* (麦ごはん) キャベツの塩こんぶあえ のっつい汁 牛乳★(乳) 790kcal 33.6g	麦ごはん ホキフライ 小 中濃ソース ひじきのサラダ* 白いんげん豆の ポタージュ (乳) 牛乳★(乳) 909kcal 32.9g
10日 麦ごはん シュークリーム 小 野菜ソテー 牛乳★(乳) 887kcal 31.6g	肉丼 (麦ごはん) かんぴょうのみそ汁 りんご 牛乳★(乳) 829kcal 33.6g	麦ごはん 豚肉の黒こしょう炒め* 塩だれ野菜 かきたまスープ (卵) 牛乳★(乳) 762kcal 35.2g	麦ごはん チキンカレー 小 キャベツとじゃこの 炒め煮 ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳) 890kcal 34.1g	麦ごはん ぶりの塩こうじから揚げ 白菜のおかか煮 めった汁 牛乳★(乳) 894kcal 35.6g
17日 切り干し大根のまぜごはん (ごはん) ちくわの磯辯揚げ 小 豆腐のみぞ汁 牛乳★(乳) 782kcal 28.3g	カレーミートサンド (丸パン★ 小) ジャーマンポテト コーンクリーム スープ (乳) 小 牛乳★(乳) 775kcal 35.3g	麦ごはん とり肉の香り揚げ じゃが芋と豆のサラダ 沢煮椀 牛乳★(乳) 887kcal 36.3g	ごはん 蒸ししゅうまい 小 チャプチェ* わかめとコーンのスープ 牛乳★(乳) 793kcal 26.2g	和食の日の行事食 ごはん さばのごまみそかけ 磯香え けんちん汁* 牛乳★(乳) 856kcal 29.7g
24日 学校給食費の 口座振替日 【第5期】(10月分) 10月 31日(金) 【第6期】(11月分) 11月 1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。	麦ごはん ハンバーグ たまねぎソース 小 スパゲッティ イタリアン (乳) 小 ジュリエンヌスープ 牛乳★(乳) 815kcal 30.2g	麦ごはん 春巻き 小 スタミナ炒め 青菜のスープ 牛乳★(乳) 755kcal 27.0g	麦ごはん タッカルビ わかめのサラダ いたら豆腐のスープ 牛乳★(乳) 813kcal 33.3g	麦ごはん 赤魚のてり焼き じゃが芋のそぼろ煮 大根のとろみ汁 牛乳★(乳) 748kcal 36.7g

14日

能登復興応援  
メニュー

「能登半島地震で被災者支援等の寄附金」の一部を活用し、学校給食で能登の食材を使用することで、能登の復興を応援する取組です。石川県の郷土料理である「めった汁」に「能登白ねぎ」を使用します。能登の食材や地域の食文化、農業への理解といった子どもたちの食育の学びを推進するとともに、能登地域への理解を深め、被災地支援につなげます。



※県内産の食材は、米(他の県産とのブレンド)、牛乳です。大根、豚肩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

6日 のっつい汁「大根」

21日 けんちん汁「大根」

25日 ジュリエンヌスープ「にんじん」「キャベツ」

28日 大根のとろみ汁

(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。

菜園ちゃんのイラストがある日は「かわさきそだち」の使用日です。



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(卵) 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。



※表示義務のある8品目(卵、乳、小麦)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/000037906.html>

○給食センターだよりもご覧ください。



秋の深まりを感じる季節となりました。この時期は、新米をはじめとする旬のおいしい食材が多く出回ります。一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて、11月24日が「いいにほんじょく」=「和食の日」と制定されました。

給食においても、米飯給食90%以上、「和」の食生活が自然と身につく「健康給食」に取り組んでいます。今月は、日本の伝統的な主食である「米・ごはん」について紹介します。



**米の栄養**

私たちが健康な体で活動するためには、活動を支えるエネルギーと体を作るたんぱく質が必要です。

米にはエネルギー源となる炭水化物と体の成分となるたんぱく質の両方が含まれており、理にかなった食品です。また、米は小麦と比較して、リンやマグネシウムなどのミネラルを多く含みます。

精白米（うるち米）のごはん 220g（給食の量）に含まれる栄養成分



●エネルギー	343kcal
●炭水化物	81.6g
●たんぱく質	5.5g
●脂質	0.7g
●ビタミン・無機質など	

（日本食品標準成分表（ハド）増補2023年より）

## 成長期にごはんでエネルギーをしっかりとろう！



中学生は成長期で身長や体重が増加し、また、スポーツをする機会が多く活動量も増える傾向にあります。そのため、特にエネルギー源となるたんぱく質、カルシウム、鉄などの栄養素を意識してとる必要があります。

しかし、給食の残食量を見ると、ごはんの残りが多い日があります。これは、成長期に必要なエネルギーが足りていない生徒がいるということです。成長期は、骨や筋肉、内臓、生殖器などの発育・発達が著しい時期なので、エネルギー不足にならないようにごはんをしっかりと食べましょう。



オレンジ  
ライン

中学生に必要なごはんの量

上のオレンジラインを  
目安に盛り付けましょう！



## ごはんを食べると太る？

「ごはんを食べると太るのではないか」と心配する人もいるのではないでしょうか。

ごはんは、小麦などの粉から作られるパンや麺類と違い、粒のまま摂取するため、よく噛んで食べることでパンや麺類に比べて、ゆっくり消化・吸収されます。ごはんは、お腹が空きにくく腹もちがよく、脂質が少ないと、糖質だけでなく食物繊維も含まれることから「体脂肪になりにくい」というメリットがあります。

## 食料自給率UP & 食品ロス削減

ごはんを積極的に食べることや食事を残さず食べることは、自分の成長につながるだけでなく、日本の食料自給率を上げ、食品ロスの削減にもつながります。

自分のため、日本のため、地球のためにできることを考えて今日から実践していきましょう。



## ◎給食目標 「和食のよさを知ろう」

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。

資料①

3日(月)	文化の日	4日(火)	ごはん 赤しそぶりかけ 豚肉と生揚げの炒め煮 根菜のごまサラダ 白菜のみそ汁 牛乳 (乳) 小	5日(水)	麦ごはん とり肉のチリソース 三色ナムル 春雨の中華スープ 牛乳 (乳) 小	6日(木)	高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) キャベツの塩こんぶあえ のっつい汁 牛乳 (乳) 小	7日(金)	麦ごはん ホキフライ 中濃ソース ひじきのサラダ 白いんげん豆のポタージュ 牛乳 (乳) 小
【献立のねらい】◎日本の伝統調味料 みそについて知る									
チリソースについて知る									
「かわさきそだち」の大根を味わう									
米粉について知る									
●ごはん 精白米 100	●白菜のみそ汁 水 こんぶ 0.6	●麦ごはん 精白米 92	白すりごま 8	0.7	●麦ごはん 精白米 102	里芋(冷) こんにゃく 8	15	●麦ごはん 精白米 92	
●赤しそぶりかけ 赤しそ(粉) 1.32	厚けぎり節(かつお) かんぴょう 3	●春雨の中華スープ 油 40	豚肉(もも) 豚肉(肩) 4	0.5	●高野豆腐のそぼろごはん 豚肉(もも) 油 7.5	豚ひき肉(もも) 30	0.5	●粗塩 粗塩 5	
●豚肉と生揚げの炒め煮 豚肉(もも) 20	えのきたけ(冷) 赤みそ 5	●とり肉のチリソース 白菜 40	とり肉(皮つき) 80	1.2	●ホキフライ 豚ひき肉(もも) 36	20	10	●粗塩 粗塩 5	
水 生揚げ(冷) 砂糖 2.5	白みそ 5	酒 5	たまねぎ 15	1.5	●中濃ソース 酒 1.3	20	10	●水 水 1.3	
にんじん 10	ほうれん草(冷) じゃが芋 30	粗塩 5	にんじん 15	0.3	●片栗粉 みりん 2.3	2.3	1.8	●粗塩 粗塩 5	
水 生揚げ(冷) 砂糖 2.5	片栗粉 10	片栗粉 12	春雨 5	0.03	●キャベツの塩こんぶあえ キャベツ 20	3.5	70	●水 水 1.3	
にんじん 10	じゃが芋 30	油 0.5	キャベツ 0.9	0.03	●キャベツ 砂糖 7.7	7.7	70	●粗塩 粗塩 5	
長ねぎ 10	片栗粉 1.3	豆板醤 0.2	豆板醤 0.2	0.03	●豆板醤 豆板醤 6.5	6.5	60	●水 水 1.3	
片栗粉 1.3	片栗粉 1.3	長ねぎ 4	長ねぎ 4	0.03	●大豆ミート(小粒) 大豆ミート(小粒) 3	3	3	●粗塩 粗塩 5	
●根菜のごまサラダ まぐろフレーク 12	切り干し大根 2.5	トマトケチャップ 酢 0.6	トマトケチャップ 酢 0.6	0.6	●ひじきのサラダ ひじき 0.8	0.8	3	●水 水 1.4	
ごぼう 8	ホールコーン(冷) 5	粗塩 0.35	粗塩 0.35	0.6	●ホールコーン(冷) にんじん 10	10	10	●砂糖 砂糖 0.7	
にんじん 5	むきえだ豆(冷) 3	砂糖 0.04	砂糖 0.04	0.7	●にんじん にんじん 1.3	1.3	25	●豆板醤 豆板醤 5	
切り干し大根 2.5	ゆで塩 ゆで塩 9	白いりごま 0.7	白いりごま 0.7	0.7	●白いりごま 白いりごま 0.4	0.4	5	●水 水 1.4	
ホールコーン(冷) 5	ごまだれッシング 白すりごま 1	粗塩 0.35	粗塩 0.35	0.7	●白いんげん豆のポタージュ 油 0.6	0.6	3	●豆板醤 豆板醤 5	
むきえだ豆(冷) 3	白すりごま 1	砂糖 0.04	砂糖 0.04	0.7	●ペーパー <sup>2</sup> ペーパー <sup>2</sup> 2.4	2.4	40	●水 水 1.4	
ゆで塩 ゆで塩 9	白すりごま 1	白いりごま 0.7	白いりごま 0.7	0.7	●とり肉(皮なし) とり肉(皮なし) 15	15	40	●豆板醤 豆板醤 5	
白すりごま 1	白すりごま 1	白いりごま 0.7	白いりごま 0.7	0.7	●たまねぎ たまねぎ 35	35	60	●水 水 1.4	
新献立 シュクメルリを味わう	エネルギー 805 kcal	たんぱく質 27.7 g	エネルギー 845 kcal	たんぱく質 33.8 g	エネルギー 790 kcal	たんぱく質 33.6 g	エネルギー 909 kcal	たんぱく質 32.9 g	
10日(月)	麦ごはん シュクメルリ 野菜ソテー 牛乳 (乳) 小	11日(火)	肉丼(麦ごはん) かんぴょうのみそ汁 りんご 牛乳 (乳)	12日(水)	麦ごはん 豚肉の黒こしょう炒め 塩だれ野菜 かきたまスープ 牛乳 (卵) 牛乳 (乳)	13日(木)	麦ごはん チキンカレー キャベツとじゃこの炒め煮 ヨーグルト 牛乳 (卵) 牛乳 (乳)	14日(金)	麦ごはん ぶりの塩こうじから揚げ 白菜のおかか煮 めった汁 牛乳 (乳)
旬の果物「りんご」を味わう									
卵の栄養について知る									
チキンカレーを味わう									
能登の食材を知り復興応援する									
●麦ごはん 精白米 97	粗塩 0.3	●麦ごはん 精白米 102	●りんご りんご 35.88	●麦ごはん 精白米 92	水 とり肉(皮つき) 15	●麦ごはん 精白米 102	にんじん 0.2	●麦ごはん 精白米 92	
米粒麦 8	こしょう 0.02	米粒麦 8	塩水	米粒麦 8	にんじん 10	米粒麦 8	0.2	水 大根 25	
●シュクメルリ 油 0.5	にんにく 1.5	●肉丼 油 1.2	●豚肉の黒こしょう炒め からスープ 油 0.9	●豚肉の黒こしょう炒め からスープ 豚肉(もも) 32	豚肉(肩) 32	●チキンカレー 油 0.65	にんじん 0.65	●水 水 25	
にんにく 1.5	とうり肉(皮つき) 50	豚肉(もも) 35	豚肉(肩) 35	豚肉(肩) 32	豚肉(肩) 32	●ヨーグルト ヨーグルト 70	にんじん 0.65	さつまいも 25	
とうり肉(皮つき) 50	たまねぎ 30	粗塩 0.18	粗塩 0.18	粗塩 0.18	卵 20	●ヨーグルト ヨーグルト 70	にんじん 0.65	赤みそ 7	
たまねぎ 30	にんにく 0.4	たまねぎ 35	たまねぎ 35	たまねぎ 35	白ワイン 1.3	●ヨーグルト ヨーグルト 70	にんじん 0.65	白みそ 4	
にんじん 20	粗塩 1.1	酒 0.6	酒 0.6	酒 0.6	白ワイン 1.3	●ヨーグルト ヨーグルト 70	にんじん 0.65	水 水 25	
こしあう 0.06	こんにゃく 30	エリンギ 5	エリンギ 5	エリンギ 5	白ワイン 1.3	●ヨーグルト ヨーグルト 70	にんじん 0.65	さつまいも 25	
水 じゃが芋 35	ごぼう 10	オイスターソース 1.8	オイスターソース 1.8	オイスターソース 1.8	白ワイン 1.3	●ヨーグルト ヨーグルト 70	にんじん 0.65	赤みそ 7	
じゃが芋 35	にんじん 15	酒 0.9	酒 0.9	酒 0.9	白ワイン 1.3	●ヨーグルト ヨーグルト 70	にんじん 0.65	白みそ 4	
チーズ 10	たまねぎ 55	粗びき黒こしょう 0.04	粗びき黒こしょう 0.04	粗びき黒こしょう 0.04	白ワイン 1.3	●ヨーグルト ヨーグルト 70	にんじん 0.65	水 水 25	
スープの素 0.5	砂糖 3	こしょう 0.02	こしょう 0.02	こしょう 0.02	白ワイン 1.3	●ヨーグルト ヨーグルト 70	にんじん 0.65	水 水 25	
油 7	しょうゆ 8.7	片栗粉 2	片栗粉 1.4	片栗粉 1.4	白ワイン 1.3	●ヨーグルト ヨーグルト 70	にんじん 0.65	水 水 25	
小麦粉 8.4	小麦粉 2	さやいんげん(冷) 5	さやいんげん(冷) 5	さやいんげん(冷) 5	白ワイン 1.3	●ヨーグルト ヨーグルト 70	にんじん 0.65	水 水 25	
調理用牛乳 72.3	豆乳 10	レモン果汁(冷) 0.5	レモン果汁(冷) 0.5	レモン果汁(冷) 0.5	白ワイン 1.3	●ヨーグルト ヨーグルト 70	にんじん 0.65	水 水 25	
豆乳 10	しょうゆ 1.2	レモン果汁(冷) 0.5	レモン果汁(冷) 0.5	レモン果汁(冷) 0.5	白ワイン 1.3	●ヨーグルト ヨーグルト 70	にんじん 0.65	水 水 25	
しょうゆ 1.2	レモン果汁(冷) 0.5	レモン果汁(冷) 0.5	レモン果汁(冷) 0.5	レモン果汁(冷) 0.5	白ワイン 1.3	●ヨーグルト ヨーグルト 70	にんじん 0.65	水 水 25	
レモン果汁(冷) 0.5	レモン果汁(冷) 0.5	レモン果汁(冷) 0.5	レモン果汁(冷) 0.5	レモン果汁(冷) 0.5	白ワイン 1.3	●ヨーグルト ヨーグルト 70	にんじん 0.65	水 水 25	
●野菜ソテー 油 0.5	にんじん 15	ホールコーン(冷) 30	ホールコーン(冷) 30	ホールコーン(冷) 30	白ワイン 1.3	●ヨーグルト ヨーグルト 70	にんじん 0.65	水 水 25	
ペーパー <sup>2</sup> 2	にんじん 10	ゆで塩 ゆで塩 10	ゆで塩 ゆで塩 10	ゆで塩 ゆで塩 10	白ワイン 1.3	●ヨーグルト ヨーグルト 70	にんじん 0.65	水 水 25	
にんじん 15	ホールコーン(冷) 30	ゆで塩 ゆで塩 10	ゆで塩 ゆで塩 10	ゆで塩 ゆで塩 10	白ワイン 1.3	●ヨーグルト ヨーグルト 70	にんじん 0.65	水 水 25	
ホールコーン(冷) 30	ゆで塩 ゆで塩 10	ゆで塩 ゆで塩 10	ゆで塩 ゆで塩 10	ゆで塩 ゆで塩 10	白ワイン 1.3	●ヨーグルト ヨーグルト 70	にんじん 0.65	水 水 25	
ゆで塩 ゆで塩 10	ゆで塩 ゆで塩 10	ゆで塩 ゆで塩 10	ゆで塩 ゆで塩 10	ゆで塩 ゆで塩 10	白ワイン 1.3	●ヨーグルト ヨーグルト 70	にんじん 0.65	水 水 25	
ゆで塩 ゆで塩 10	ゆで塩 ゆで塩 10	ゆで塩 ゆで塩 10	ゆで塩 ゆで塩 10	ゆで塩 ゆで塩 10	白ワイン 1.3	●ヨーグルト ヨーグルト 70	にんじん 0.65	水 水 25	
エネルギー 887 kcal	たんぱく質 31.6 g	エネルギー 829 kcal	たんぱく質 33.6 g	エネルギー 762 kcal	たんぱく質 35.2 g	エネルギー 890 kcal	たんぱく質 34.1 g	エネルギー 894 kcal	たんぱく質 35.6 g

能登復興応援メニュー

