



し ょ く い く

食育だより

10月号

令和8年9月30日
川崎市立はるひ野中学校
食育担当

木々が色づき始め、心地よい風に秋の深まりを感じる季節になりました。コーラスフェスタ、アートフェスティバルの準備や駅伝練習と忙しい毎日が続いていますが、食事から栄養をとって体調を整えましょう。

10月の給食目標「バランスの良い食事について考えよう」

皆さんは、バランスの良い食事と聞いて思い浮かべることは、何でしょうか。「バランスの良い食事について考える」にあたり、中学校の給食についてお話いたします。中学生は、からだをつくるものになる「カルシウム」や「鉄」がとても多く必要になるため、給食では、中学生が1日に必要な栄養量の1/3を1食でとるように示されています。また、ご家庭で不足していると推測される栄養素（カルシウムや鉄など）については、1/3より多くとれるように設定されています。

中学生が1日の食事に必要な栄養量はどのくらい？

「日本人の食事摂取基準」は、国民の健康保持、推進のため、生活習慣病の予防を目的として食事によるエネルギーや栄養素の摂取量の基準を示したものです。2005年以降、5年ごとに改定が行われています。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」		2025年版より
12～14歳（男）		12～14歳（女）
エネルギー	2,600 kcal	2,400 kcal
たんぱく質	60 g	55 g
カルシウム	1,000mg	800mg
鉄	9mg	8mg・12.5mg

身体活動レベル
ふつうの栄養量です

中学生の1食の目安（学校給食食事摂取基準）は？

文部科学省「学校給食摂取基準」		2021年4月施行
小学6年生		中学1.2.3年生
エネルギー	780 kcal	→ 830 kcal
たんぱく質	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%	
カルシウム	360mg	→ 450mg
鉄	3.5 g	→ 4.5 g

出典
川崎市教育委員会
食べる力

10月の給食のお知らせ

次の日は給食がありません。
全学年：10月1日(木)、28日(水)

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。

月	火	水	木	金
献立コンクールへのご応募ありがとうございました みんなで創る「健康給食」の取組の一環として、生徒や保護者の皆様から献立や料理を募集しました。応募作品を給食として提供することで、食への理解を深め、より一層給食への関心を高めることを目的としています。審査の結果は、HPに10月上旬頃掲載します。最優秀賞を受賞した作品は給食用にアレンジし、生徒部門は令和9年1月、保護者部門は令和9年2月に中学校給食で提供する予定です。			ごはん 鯉ひらすの香味ソース 五目豆 1日 沢煮椀 牛乳(乳) 798kcal 38.6g	ごはん 赤しそふりかけ ちくわの磯辺揚げ(小) 2日 煮込みうどん(小) りんご 牛乳(乳) 818kcal 27.7g
5日 麦ごはん シュクメルリ(乳)(小) コーンソテー 牛乳(乳) 875kcal 33.1g	友好都市献立(沖縄県那覇市) クファージュシー (麦ごはん) 揚げぎょうざ(小) もずくスープ みかん 牛乳(乳) 6日 797kcal 27.9g	7日 高野豆腐のそぼろごはん (麦ごはん) 塩だれ野菜 みそ汁 牛乳(乳) 790kcal 33.7g	8日 ターメリックライス ザンギ ピクルス スープカレー はっこう乳(乳) 852kcal 36.0g	9日 ごはん さばの塩焼き 小松菜のおかかあえ けんちん汁 牛乳(乳) 823kcal 34.2g
学校給食レシピとレシピ動画を公開中! ご家庭でレシピやレシピ動画を参考に給食の味を楽しんでください。 https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0			14日 ごはん ぶりのつけ揚げ 野菜炒め みそ汁 牛乳(乳) 843kcal 33.3g	15日 友好都市献立(韓国富川市) ごはん ブルコギ もやしのナムル わかめスープ 牛乳(乳) 780kcal 36.6g
19日 きな粉パン (胚芽コッパパン)(小) クリームシチュー(乳) カラフルサラダ フレンチドレッシング 牛乳(乳) 779kcal 30.1g	20日 手巻きキンパ (ごはん・焼きのり 肉・ナムル) 青菜ときのこのスープ ヨーグルト(乳) 牛乳(乳) 820kcal 36.2g	21日 ごはん ししゃものから揚げ 生揚げの甘辛炒め 春雨の中華スープ 牛乳(乳) 881kcal 38.6g	22日 ごはん 豆腐ハンバーグ オニオンソース 粉ふき芋 ジュリエンスープ 牛乳(乳) 774kcal 30.5g	23日 野菜入りスタミナ丼 (麦ごはん) かきたまスープ(卵) みかん 牛乳(乳) 847kcal 39.6g
26日 白パン(小) さつま芋のグラタン (乳)(小) 野菜ソテー 牛乳(乳) 856kcal 33.5g	27日 ごはん さけのてり焼き ごまあえ 豚汁 牛乳(乳) 760kcal 37.5g		29日 麦ごはん ビーンズカレー(小) ポイル野菜 和風ドレッシング 牛乳(乳) 904kcal 34.6g	30日 ごはん 蒸ししゅうまい(小) ホイコーロー 中華スープ 牛乳(乳) 872kcal 36.7g

友好都市提携 30 周年を記念した献立を提供します!!



6日(火) 「沖縄県・那覇市」にちなんだ献立

15日(木) 「韓国・富川市」にちなんだ献立

給食を通して、友好都市への関心を高め、それぞれの国や地域の食文化について味わいながら知ってほしいと思います。



学校給食費の口座振替日(納期限)

【第4期】(8・9月分) 9月30日(水)

【第5期】(10月分) 11月2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。

★県内産の食材は、牛乳です。

★「かわさきそだち」市内産の野菜

8日 ピクルス「きゅうり」

(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。)

※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。

菜果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。



「卵、乳、小麦」を使用している献立に(卵)(乳)(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。

※特定原材料のうち、えび、かに、落花生、そば、くるみ、カシューナッツは使用しません。また、キウイフルーツ、その他の木の実類(カカオ・栗・杏仁を除く)は使用しません。



■献立表(詳細版)

■放射能検査の結果

■給食で使用する食材の産地

こちら↓↓

<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html>