


# 食育だより

11月号

令和8年10月30日
川崎市立はるひ野中学校
食育担当

秋の深まりを感じる季節となりました。朝晩寒くなってきたので、うがいや丁寧な手洗い、栄養バランスのとれた食事で体の抵抗力をつけて、寒さに負けない強い体をつくりましょう。

## 11月の給食目標「和食の良さを知ろう」

2013年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。給食の和食献立から、和食の良さを知る機会になるといいですね。

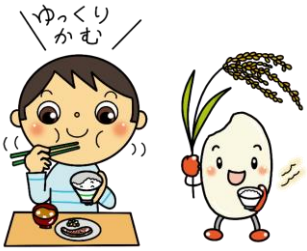
## ご飯の良さを見直しましょう!

### 11月24日は「和食の日」

お米を炊いた「ご飯」は和食の要です。ご飯には次のような良さがあります。

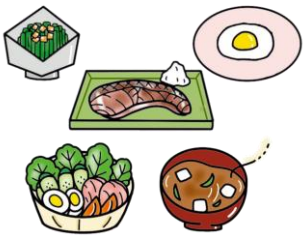
#### 腹持ちがよい

小麦粉をこねて作るパンやめんと違い、粒状のご飯はゆっくりと消化されるため腹持ち良く、長時間のエネルギー源として最適です。



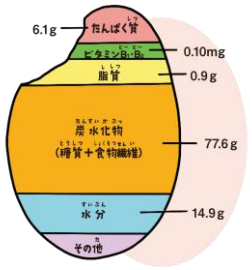

#### 多彩なおかずと合う

ご飯は味が淡泊なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中国料理などのさまざまな食材のおかずともおいしく食べられます。



#### 栄養素も豊富

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、さまざまな栄養素が含まれています。




※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価

『かわさきそだち』で美味しい給食の食育動画です

## 11月の給食のお知らせ

11月の給食停止日はありません。

出典：食育フォーラム建学社

# 令和８年１１月　献立表　川崎市立東橘・犬蔵・中野島・はるひ野中学校

川崎市教育委員会事務局

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くようお願いいたします。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| 2日<br>チキンクリームライス<br>乳 小<br>（ターメリックライス）<br>野菜ソテー<br>みかん<br>牛乳 乳<br>906kcal　30.7g | 3日<br><br>文化の日<br> | 4日<br>ごはん<br>まぐろと大豆の<br>みそがらめ<br>もやしのうま煮<br>のっぺい汁<br>牛乳 乳<br>832kcal　34.5g | 5日<br>ごはん<br>豚肉のこく旨ねぎ塩焼き<br>ピリ辛キンピラごぼう<br>みそ汁<br>牛乳 乳<br><br>805kcal　35.1g | 6日<br>ごはん<br>赤しそふりかけ<br>ちくわのカレー天ぷら<br>小<br>ごまあえ<br>煮込みうどん 小<br>牛乳 乳<br>798kcal　28.9g |
| 9日<br>カレーそぼろごはん<br>（麦ごはん）<br>ごま酢あえ<br>みそ汁<br>ヨーグルト 乳<br>牛乳 乳<br>815kcal　32.7g | 10日<br>黒食パン 小<br>ポテトグラタン<br>乳 小<br>ジュリエンヌスープ<br>牛乳 乳<br>796kcal　33.5g | 11日<br>ごはん<br>生揚げのキムチ炒め<br>三色ナムル<br>卵スープ 卵<br>牛乳 乳<br>789kcal　31.3g | 12日<br>ごはん<br>蒸ししゅうまい 小<br>チャプチェ<br>わかめとコーンのスープ<br>牛乳 乳<br>807kcal　24.7g | 13日<br>こぎつねごはん<br>（ごはん）<br>ししゃもの磯辺揚げ<br>小<br>豚汁<br>牛乳 乳<br><br>802kcal　34.0g |
| 16日<br>ごはん<br>さばの塩焼き<br>とり肉と大根の煮物<br>みそ汁<br>牛乳 乳<br><br>849kcal　31.6g | 17日<br>麦ごはん<br>ポークカレー 小<br>ピクルス<br>はっこう乳 乳<br>853kcal　28.1g | 18日<br>ごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>おろしソース<br>ボイル野菜<br>和風かつおドレッシング<br>沢煮椀<br><br>牛乳 乳<br>756kcal　29.7g | 19日<br>マーボー丼<br>（麦ごはん）<br>中華スープ<br>りんご<br>牛乳 乳<br>779kcal　32.0g | 20日<br>能登復興応援メニュー<br>ごはん<br>かつおのつけ揚げ<br>白菜のおかかあえ<br>めった汁<br>牛乳 乳<br><br>848kcal　40.0g |
| ■献立表(詳細版)<br>■放射能検査の結果<br>■給食で使用する食材の産地<br>こちら↓↓<br>https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html | 24日<br>中華丼 卵<br>（麦ごはん）<br>青菜ときのこのスープ<br>りんご<br>牛乳 乳<br>805kcal　32.1g | 25日<br>和食の日の行事食<br>ごはん<br>銀ひらすの西京焼き<br>煮びたし<br>けんちん汁<br><br>牛乳 乳<br>772kcal　35.1g | 26日<br>麦ごはん<br>きのこのストロガノフ<br>乳 小<br>キャベツのスープ煮<br>牛乳 乳<br>876kcal　32.2g | 27日<br>ごはん<br>ヤンニョムチキン<br>塩だれ野菜<br>わかめスープ<br>牛乳 乳<br>826kcal　38.2g |
| 30日<br>ごはん<br>ホキフライ 小<br>中濃ソース<br>ボイル野菜<br>ごまドレッシング<br>ポタージュ 乳<br>牛乳 乳<br>901kcal　29.7g | | | | |

## 20日　能登復興応援メニュー

**「能登半島地震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、牛乳、キャベツ、大根です。
★「かわさきそだち」市内産の野菜
　５日　豚肉のこく旨ねぎ塩焼き「長ねぎ」
　１３日　豚汁「大根」
　１６日　とり肉と大根の煮物「大根」
　　みそ汁「大根葉」
　１８日　ボイル野菜「ブロッコリー」
　２０日　めった汁「大根」「さつま芋」
　２５日　煮びたし「小松菜」
（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。




**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/0000125035.html

**学校給食費の口座振替日(納期限)**

【第5期】(10月分)
11月　2日(月)
【第6期】(11月分)
11月 30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。

## 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（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。

