

1・2・3学年



令和8年
7月号

だんだん暑い日が増えてきましたが、暑さで疲れ気味の人はいませんか。給食では、暑い時でも食欲が増すようにカレー粉などの香辛料を効かせた献立を積極的に取り入れています。暑さに負けないように、一日三食きちんと食べて規則正しい生活を送りましょう。

暑さに負けない食事をしよう！～夏にとりたい栄養素と食品～

<p>●ビタミンB1</p> <p>糖質をエネルギーに変え、疲労の回復に役立つ</p> <p>○主な食品</p> <p>豚肉、大豆、大豆製品、ごま など</p>	<p>●ビタミンC</p> <p>体の酸化を防ぐ、免疫力を上げる</p> <p>○主な食品</p> <p>キウイフルーツ、ブロッコリー、じゃが芋 など</p>
<p>●カリウム</p> <p>体の余分な塩分を排出する</p> <p>○主な食品</p> <p>きゅうり、トマト、なす、すいか など</p>	<p>●クエン酸</p> <p>食欲の増進、疲労の回復に役立つ</p> <p>○主な食品</p> <p>梅干し、酢、レモン、グレープフルーツ など</p>

自分でお昼ごはんを選ぶときのポイント

夏休みで給食がないときは、自分でお昼ごはんを準備したり、買いに行ったりする機会が多くなります。コンビニエンスストアで食事を選ぶ際は、おにぎりや麺類など一品のみの食事ではなく、たとえば「おにぎり+から揚げ+野菜サラダ」のように、主食+主菜+副菜を組み合わせることをおすすめします。

<p>主食</p> <p>おにぎり</p> <p>+</p> <p>主菜</p> <p>から揚げ</p> <p>+</p> <p>副菜</p> <p>野菜サラダ</p>	<p>主食・主菜</p> <p>サンドイッチ 卵やツナなどたんぱく質がとれるもの</p> <p>+</p> <p>副菜</p> <p>野菜サラダ</p>	<p>主食・主菜</p> <p>お弁当</p> <p>+</p> <p>副菜</p> <p>野菜スティック</p> <p>または</p> <p>貝だくさんのみそ汁</p>	<p>主食</p> <p>種類 (うどん・そばなど)</p> <p>+</p> <p>主菜</p> <p>サラダチキン</p> <p>+</p> <p>副菜</p> <p>野菜のおかず</p>
--	--	---	--


*食事を組み合わせて選ぶ時にはこれらの食品なども参考にしてみましょう。

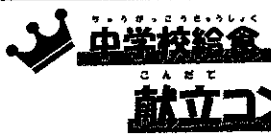


1・2・3学年


令和8年7月献立表 中部学校給食センター C献立

川崎市教育委員会事務局

月	火	水	木	金
<p>菜果ちゃんのイラストのある日は「かわさきそだち」の使用日です。</p> 	<p>学校給食費の口座振替日</p> <p>【第1期】(4・5月分) 6月30日(火)</p> <p>【第2期】(6月分) 7月31日(金)</p> <p>※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。</p>	<p>1日</p> <p>市制記念日</p>	<p>2日</p> <p>ごはん ハンバーグ ① ポイル野菜 和風ドレッシング 白いんげん豆のポターージュ ② 牛乳★ ③ 891kcal 34.0g</p>	<p>3日</p> <p>ごはん ホキフライ ① 中濃ソース スタミナ炒め とうがんスープ 牛乳★ ③ 843kcal 33.6g</p>
<p>6日</p> <p>セタの行事食 麦ごはん とり肉のオニオンソース ひじきのサラダ セタ汁 牛乳★ ③ 785kcal 30.5g</p>	<p>7日</p> <p>マーボー丼 (麦ごはん) 野菜スープ はっこう乳★ ③ 771kcal 31.7g</p>	<p>8日</p> <p>麦ごはん 豚肉と生揚げの炒め煮 切り干し大根のゴママヨサラダ わかめスープ 牛乳★ ③ 759kcal 28.1g</p>	<p>9日</p> <p>麦ごはん かつおのごまみそがらめ もやし炒め けんちん汁 牛乳★ ③ 813kcal 37.9g</p>	<p>10日</p> <p>コッパン★ ① いちごジャム トマトソースパスタ ① キャベツとコーンのスープ 牛乳★ ③ 799kcal 34.1g</p>
<p>13日</p> <p>キムたく丼 (麦ごはん) じゃが芋のみそ汁 フルーツ白玉 牛乳★ ③ 900kcal 31.6g</p>	<p>14日</p> <p>麦ごはん さばの塩焼き きんぴらごぼう 春雨スープ 牛乳★ ③ 817kcal 31.2g</p>	<p>15日</p> <p>麦ごはん 夏野菜のカレー ① コーンソテー 牛乳★ ③ 865kcal 30.8g</p>	<p>16日</p> <p>麦ごはん とり肉の塩こうじから揚げ にんじんしりしり ニュータンタンメン風春雨スープ ② 牛乳★ ③ 860kcal 38.6g</p>	<p>17日</p> <p>高野豆腐のそぼろごはん (麦ごはん) じゃこきゅうり キャベツのみそ汁 牛乳★ ③ 762kcal 31.9g</p>



＜メインテーマ＞
みんなで創る「健康給食」



○応募内容

【生徒部門】
サブテーマ：食の気づきをアイデアに みんなが笑顔になる給食を考えよう！
主食・主菜・副菜・汁物がそろった1食分の献立

【保護者部門】
サブテーマ：心も体も育つ 中学生に食べてもらいたい汁物（スープ）
汁物（スープ）1品

○応募方法

【生徒部門】 応募用紙に必要事項を記入し、中学校へ提出

【保護者部門】 ①または②のいずれか
①応募用紙に必要事項を記入し中学校へ提出
②応募フォームを送信

○応募資格：市立中学校在籍の生徒・保護者

○応募締切：令和8年8月26日（水）

○審査基準

【生徒部門】

- ・1食分（主食、主菜、副菜、汁物）が整った1食分であること
- ・栄養のバランスがとれていること
- ・サブテーマに沿った食の気づきを解決するアイデアのある献立であること

【保護者部門】

- ・「汁物（スープ）」1品分の料理であること
- ・サブテーマに沿った料理であること

【生徒部門・保護者部門共通】

- ・コンセプトが伝わる献立や料理テーマが記載されていること
- ・加熱を基本とした献立又は料理であること
- ・大量調理に適した献立又は料理であること

詳しくはこのページのちらしをご覧ください

<https://www.city.kawasaki.jp/80/page/0000151029.html>

※県内産の食材は、牛乳、とうがんです。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）
10日 トマトソースパスタ「たまねぎ」「トマト」
16日 ニュータンタンメン風春雨スープ「たまねぎ」「香辛子粉」（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ください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。

■学校給食レシピ・レシピ動画

はこちら↓



ご家庭で参考にして給食の献立を作ってみてください。

<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000125035.html>

■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




は、こちら↓

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

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表示（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、カシウ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。

○給食センターだよりもご覧ください。