1・3学年

給食センターだより

～みんなで創る「健康給食」～

令和8年 11月号

日増しに秋の深まりを感じる季節となりました。この季節は、新米をはじめとする旬の食材がたくさん出回ります。今月は、日本の食文化である和食や、給食での減塩の工夫についてお知らせします。

11月24日は和食の日

毎年、一人ひとりが和食文化について理解を深め、その魅力や大切さを再認識する機会となるよう願いをこめて、11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから「和食」の日と制定されています。

給食から知ろう！和食の特徴

ごはんを中心とした組み合わせ

ごはんを主食に、汁物や副菜を組み合わせた献立を基本としているため、栄養バランスが整っています。



うま味を活用する

昆布やかつお節などを使ってだしをとります。だしのうま味を活用することで、おいしい汁物や煮物ができます。



旬の食材を使用する

四季のある日本では、それぞれの季節においしくなる食材があり、栄養も豊富です。給食でも旬の食材を大切にしています。



さまざまな食材を使う

野菜や魚、肉、豆、海藻など、多くの食材を使うことで、さまざまな味や食感を楽しむことができます。



塩分のとりすぎに気をつけよう！

食塩は料理に欠かせない調味料で、健康を保つためにも重要な働きをします。しかし、摂りすぎは生活習慣病につながる要因のひとつです。日本人の食事摂取基準2025年版では、1日当たりの食塩相当量の目標量は、12～14歳の男性は7.0g未満、女性は6.5g未満となっています。学校給食摂取基準では、中学生は1食当たり2.5ｇ未満が基準値です。給食では、少ない調味料でもおいしく提供できるよう、様々な工夫をしています。

給食での減塩の工夫

だしを効かせる

汁物のだしを効かせることで、塩やしょうゆなどが少なくてもおいしく作ることができます。また、野菜やきのこは煮込むことでだしが出ます。



素材の味を活かし、汁物を具だくさんにする

旬の食材を取り入れ、素材の味を活かすことや、汁物を具だくさんにすることで、少ない調味料でも満足感のある味に仕上げることができます。



ご家庭でもお試しください！

酸味や香辛料、香味野菜を使う

酢などの酸味や、カレー粉やこしょうなどの香辛料、しょうがなどの香味野菜を使うことで、香りや味にアクセントがつきます。



風味を効かせる

ごま油を最後に入れるなど、調味料を入れるタイミングを工夫して風味を効かせることで減塩につながります。



発行：川崎市教育委員会事務局健康給食推進室　南部・中部・北部学校給食センター

1・3学年

令和8年11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
2日 麦ごはん あじフライ (小) 中濃ソース じゃが芋入り野菜炒め 豆腐のすまし汁 牛乳★ (乳) 831kcal　30.4g	3日 文化の日	4日 麦ごはん チキンカレー (小) キャベツとじゃこの炒め煮 はっこう乳★ (乳) 856kcal　30.5g	5日 プルコギ丼 (麦ごはん) 生揚げのスープ りんご 牛乳★ (乳) 851kcal　36.3g	6日 麦ごはん とり肉のみそ炒め ボイル野菜 和風ドレッシング かきたまスープ (卵) 牛乳★ (乳) 799kcal　36.9g
9日 麦ごはん ごま塩 とり肉のから揚げ もやし炒め 春雨の中華スープ 牛乳★ (乳) 856kcal　34.6g	10日 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 じゃが芋のみそ汁 牛乳★ (乳) 759kcal　30.2g	11日 麦ごはん ちくわのカレー揚げ 肉じゃが 大根のとろみ汁 牛乳★ (乳) 813kcal　33.2g	12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) 857kcal　29.8g	13日 ごはん 春巻き (小) 八宝菜 (卵) 青菜と豆腐のスープ 牛乳★ (乳) 764kcal　27.4g
16日 ごはん さけの塩焼き 五目豆 豚汁 牛乳★ (乳) 822kcal　39.9g	17日 麦ごはん タッカルビ わかめのサラダ にらと豆腐のスープ 牛乳★ (乳) 813kcal　33.1g	18日 麦ごはん 野菜ふりかけ パオズ (小) スタミナ炒め わかめとコーンのスープ 牛乳★ (乳) 756kcal　30.2g	19日 とりむね肉のひつまぶし風照焼丼 (麦ごはん) 根菜のごまサラダ たまねぎのみそ汁 牛乳★ (乳) 904kcal　38.3g	20日 キムたく丼 (麦ごはん) 粕菜汁 ヨーグルト★ (乳) 牛乳★ (乳) 832kcal　35.5g
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。	24日 和食の日の行事食 麦ごはん さばのごまみそかけ 磯香あえ けんちん汁 牛乳★ (乳) 862kcal　30.6g	25日 ロールパン★ (小) ミートポテト (乳)(小) オニオンスープ フルーツポンチ 牛乳★ (乳) 794kcal　31.3g	26日 麦ごはん かつおの磯風味 切り干し大根の炒め煮 たぬき汁 牛乳★ (乳) 790kcal　37.1g	27日 麦ごはん 豚肉の黒こしょう炒め 塩だれ野菜 すいとん (小) 牛乳★ (乳) 768kcal　34.3g
30日 麦ごはん ハンバーグ (小) コーンソテー クリームシチュー (乳) 牛乳★ (乳) 866kcal　33.6g				

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。

※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

11日　大根のとろみ汁「大根」
20日　根菜汁「大根」「にんじん」
27日　塩だれ野菜「キャベツ」・すいとん「大根」

（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。

■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

クックパッドに「川崎市のキッチン」を開設しています！！

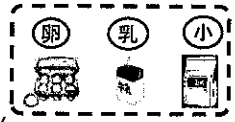
「川崎市のキッチン」では、保育所や病院などで提供しているレシピを紹介しています。

https://www.city.kawasaki.jp/350/page/0000153745.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。



○給食センターだよりもご覧ください。