

令和7年3月
(2025年3月)

献立表
(川崎・中原区)

給食回数 12回

☆お知らせ☆

給食開始日・終了日・休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください。ぜひ、学校からの配布物等でご確認されるようお願いいたします。

各ご家庭でも活用できるよう、献立ごとに食材や調味料をすべて分量(g(グラム))とともに記入しました(表中の分量は小学校中学年1人分のものです)。

【給食目標】
1年間の食生活を振り返ろう

【今月のねらい◎】
1年間の給食から自分の生活に活かせることを考える

※献立名の下には献立のねらいを記載しています。◎印の献立は今月のねらいに即した献立です。

学校給食費の口座振替日(納期限)

・第9期 令和7年2月28日(金)
(2・3月分)

※前日までに、登録口座残高の確認、入金をしていただきますようお願いいたします。

学校給食レシピと
レシピ動画を公開中!

※がついた料理は
レシピを紹介しています。



加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について

献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質		
		卵	乳	小麦
スパゲッティミートソース	スパゲティ			○
ポテトグラタン	パン粉			○
各種パン				○

※上記のアレルギー原因物質以外に給食で使う食品の中で、とり肉・豚肉・大豆・さば・さけ・いか・りんご・もも・ごまもアレルギーの原因となることがあります。
※調味料(しょうゆ、酢、みそ)に含まれるアレルギー物質は、除去の対象とはしません。
※えび、かに、落花生、そば、くるみは使用しません。

※給食の食材の産地については、(公財)川崎市学校給食会ウェブサイト(<http://www.kyuusyokukai.ecnet.jp/>)に掲載しています。また、放射能検査結果については、教育委員会事務局健康給食推進室ウェブサイトに掲載しています。(川崎市公式ウェブサイトのトップページ画面上部の検索ボックスに「学校給食献立」と入力し、検索→「川崎市の学校給食(市立小学校・中学校・特別支援学校の献立表・給食の食材の産地・放射能検査結果)」)
なお、(公財)川崎市学校給食会ウェブサイトは、教育委員会事務局健康給食推進室ウェブサイトにもリンクを掲載しております。



3月

3月は、以下の食材について県内産のものを学校給食に取り入れます。

○米(他県産とのブレンドになります)

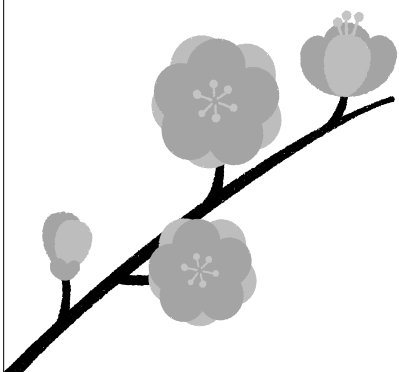
○牛乳 

○キャベツ 

○きゅうり 

○大根 

※天候の影響により、県内産の食材が納入できない場合もあります。

3 (月)	ちらしごはん(ごはん) きざみのり ぎゅうにゅう ぶりのたつたあげ やよいじる ひなあられ	4 (火)	1/2はちみつしょくパン ギゅうにゅう スパゲッティミートソース ベジタブルスープ	5 (水)	ブルコギどん(むぎごはん) ぎゅうにゅう わかめとコーンのスープ デコボン	6 (木)	きなこパン(はいがコッペパン)* ぎゅうにゅう だいこんのクリームシチュー ポイルやさい わふうドレッシング	7 (金)	ビビンバ(むぎごはん)* ぎゅうにゅう にらたまスープ																																													
【献立のねらい】 ひな祭りについて知る		スパゲッティについて知る		季節の食品のデコボンについて知り、味わう		大根について知る		◎1年間の食生活を振り返る献立																																														
●ごはん 精白米 70 ●ちらしごはん 油 0.5 とり肉(皮なし) 10 水 5 酒 2 砂糖 3 塩 3 しょうゆ 0.3 しょうゆ 0.3 油揚げ 0.3 にんじん 10 たけのこ(水煮) 5 酢 3 (さやいんげん(冷)ゆで塩 5 ●きざみのり(袋) 1 ●ぶりのたつた揚げ 揚げ油 適量		●1/2はちみつ食パン 25 ●スパゲッティミートソース 1 油 30 豚ひき肉(もも) 30 たまねぎ 36 にんじん 20 塩 0.4 しょうゆ 0.03 トマトケチャップ 12 トマトビュール 6 ウスターソース 3.6 (油 1.2 小麦粉 1.2 スパゲッティ 27 ゆで塩 5 ●ひなあられ(袋) 5		●ベジタブルスープ 0.5 油 2 ベーコン 20 とり肉(皮なし) 15 たまねぎ 10 にんじん 150 水 0.6 塩 0.02 しょうゆ 1 スープの素 30 じゃが芋 0.5 (片栗粉 0.3 パセリ 0.3 ●デコボン 46		●きな粉パン 適量 揚げ油 50 胚芽コッペパン 3 きな粉 5 砂糖 0.03 塩 0.03 ●大根のクリームシチュー 0.5 油 2 ベーコン 30 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 25 にんじん 10 塩 0.7 しょうゆ 0.01 大根 25 じゃが芋 30 水 40 牛乳 41.2 米粉 3.5 ほうれん草 5 ゆで塩 5		●麦ごはん 70 精白米 10 米粒麦 10 ●ポイル野菜 5 にんじん 20 もやし 20 キャベツ 20 むぎえだ豆(冷) 5 ゆで塩 5 ●和風ドレッシング(袋) 8.8 ●ビビンバ(肉) 0.5 油 0.16 にんにく 0.16 豚肉(もも) 22.5 豚肉(肩) 22.5 酒 1 しょうゆ 1 たけのこ(水煮) 15 砂糖 1.8 しょうゆ 2.5 片栗粉 0.5 水 1 ●にらたまスープ 120 水 10 とり肉(皮なし) 10 塩 0.7 中華スープの素 1.5 しょうゆ 2 豆腐 30 片栗粉 1 (水 10 にら 20 卵 0.5 ごま油 0.5																																														
エネルギー 716kcal たんぱく質 30.6g		エネルギー 561kcal たんぱく質 26.4g		エネルギー 659kcal たんぱく質 29.0g		エネルギー 626kcal たんぱく質 26.3g		エネルギー 638kcal たんぱく質 30.6g																																														
10 (月)	そばろごはん(だいずミート)(ごはん) ぎゅうにゅう ごまきゅうり とりちゃんこ	11 (火)	ごはん ギゅうにゅう ちくわのカレーあげ しおだれキャベツ* ぶたじる	12 (水)	ぶどうパン ギゅうにゅう チリコンカン コンソメスープ	13 (木)	ごはん ギゅうにゅう さばのしおやき ごもくまめ みそじる	14 (金)	むぎごはん ギゅうにゅう ポークカレー キャベツのスープに*																																													
大豆ミートについて知る		ちくわのカレー揚げについて知る		チリコンカンについて知る		五目豆について知る		豚肉について知る																																														
●ごはん 精白米 80 ●そばろごはん(大豆ミート) 油 1 豚ひき肉(もも) 42 にんじん 15 酒 1 みりん 2 砂糖 2.5 しょうゆ 5 大豆ミート(小粒) 6 ●ごまきゅうり きゅうり 35 酢 2 砂糖 0.6 塩 0.4 白いりごま 1 ごま油 0.5		●とりちゃんこ 120 水 20 (とり肉(皮なし) 0.5 酒 10 にんじん 10 大根 10 白菜 30 塩 0.7 えのきたけ 5 油揚げ 5 中華スープの素 1.5 みりん 1.6 しょうゆ 1.6 にんにく 0.15 しょうが 0.15 長ねぎ 10		●ごはん 精白米 80 ●ちくわのカレー揚げ 適量 揚げ油 33.3 (焼きちくわ(減塩) 3.3 小麦粉 0.3 水 120 じゃが芋 30 豆腐 20 赤みそ 5.7 白みそ 3 長ねぎ 10 ●塩だれキャベツ ごま油 0.3 キャベツ 40 塩 0.25 白いりごま 1		●ぶどうパン 40 ●チリコンカン 10 油 0.5 にんにく 0.2 豚ひき肉(もも) 30 赤ワイン 2 たまねぎ 25 にんじん 10 エリンギ 3 塩 0.5 しょうゆ 0.05 じゃが芋 30 水 20 大豆 12 砂糖 0.5 トマトケチャップ 5 トマトビュール 5 ウスターソース 3 チリパウダー 0.02 (油 1 小麦粉 1		●ごはん 精白米 80 ●さばの塩焼き 適量 塩さば(切り身) 50 ●五目豆 0.5 油 15 とり肉(皮つき) 10 にんじん 15 ひじき 0.8 こんにゃく 15 大豆 12 砂糖 2 しょうゆ 4 ●みそ汁 120 水 0.5 こんぶ 5 厚けずり節(かつお) 5 たまねぎ 20 大根 25 じゃが芋 4.3 白みそ 3.6		●麦ごはん 70 精白米 15 米粒麦 15 ●ポークカレー 0.5 にんにく 0.3 しょうが 0.15 豚肉(もも) 22.5 豚肉(肩) 22.5 塩 0.1 しょうゆ 0.01 水 80 たまねぎ 60 にんじん 30 塩 1.2 ウスターソース 3 じゃが芋 50 カレー粉 0.8 油 4.5 小麦粉 4.5																																												
エネルギー 626kcal たんぱく質 31.0g		エネルギー 649kcal たんぱく質 24.4g		エネルギー 602kcal たんぱく質 28.0g		エネルギー 731kcal たんぱく質 29.4g		エネルギー 698kcal たんぱく質 24.7g																																														
17 (月)	しろパン いちごジャム ぎゅうにゅう ポテトグラタン やさいソテー	18 (火)	ごはん ふりかけ* ギゅうにゅう なんばんに* みそじる	今月の献立の作り方を紹介します 桃のつばみもふくらみ、春の気配を感じる頃になりました。 今月は、学年の総まとめの月になります。よくかんで食べ、好き嫌いなく食べられましたか。春休み中も、規則正しい生活を心がけましょう。 3月の給食目標は「1年間の食生活を振り返ろう」、ねらいは「1年間の給食から自分の生活に活かせることを考える」です。 【ちくわのカレー揚げ】(4人分) <table><tr><td>揚げ油</td><td>適量</td><td>①小麦粉・カレー粉を水で溶き、衣を作る。</td></tr><tr><td>焼きちくわ</td><td>2本</td><td>②ちくわを6等分に切り、衣をつけて、くっつかないように油で揚げる。</td></tr><tr><td>小麦粉</td><td>大さじ1と1/2</td><td>★ポイント★ 粉類は一度ふるうと粘りが出ず、水に溶けやすくなります。</td></tr><tr><td>カレー粉</td><td>小さじ1/2</td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>適量</td><td></td></tr></table> 【そばろごはん(大豆ミート)】(4人分) <table><tr><td>米</td><td>300g(2合)</td><td>①ごはんを炊く。</td></tr><tr><td>水</td><td>2合の目盛まで</td><td>②大豆ミートを水でもどしておく。にんじんは粗みじん切りにする。</td></tr><tr><td>油</td><td>小さじ1</td><td>③油で豚ひき肉を炒める。</td></tr><tr><td>豚ひき肉</td><td>170g</td><td>④肉に火が通ったら、にんじんを加えて炒める。</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>60g(2/5本)</td><td>⑤にんじんがしんなりしたら、調味料を加える。</td></tr><tr><td>酒</td><td>小さじ1弱</td><td>⑥水戻しした大豆ミートを加えて炒め、仕上げる。</td></tr><tr><td>みりん</td><td>大さじ1/2</td><td>⑦器にごはんを盛り付け、そばろごはんの具をのせる。</td></tr><tr><td>砂糖</td><td>大さじ1強</td><td>★ポイント★ 大豆ミートを使ったSDGs献立です。大豆ミートを水戻ししたあとはしっかり水けをきりましょう。</td></tr><tr><td>しょうゆ</td><td>大さじ1強</td><td></td></tr><tr><td>大豆ミート(ミンチタイプ)</td><td>24g</td><td></td></tr></table>						揚げ油	適量	①小麦粉・カレー粉を水で溶き、衣を作る。	焼きちくわ	2本	②ちくわを6等分に切り、衣をつけて、くっつかないように油で揚げる。	小麦粉	大さじ1と1/2	★ポイント★ 粉類は一度ふるうと粘りが出ず、水に溶けやすくなります。	カレー粉	小さじ1/2		水	適量		米	300g(2合)	①ごはんを炊く。	水	2合の目盛まで	②大豆ミートを水でもどしておく。にんじんは粗みじん切りにする。	油	小さじ1	③油で豚ひき肉を炒める。	豚ひき肉	170g	④肉に火が通ったら、にんじんを加えて炒める。	にんじん	60g(2/5本)	⑤にんじんがしんなりしたら、調味料を加える。	酒	小さじ1弱	⑥水戻しした大豆ミートを加えて炒め、仕上げる。	みりん	大さじ1/2	⑦器にごはんを盛り付け、そばろごはんの具をのせる。	砂糖	大さじ1強	★ポイント★ 大豆ミートを使ったSDGs献立です。大豆ミートを水戻ししたあとはしっかり水けをきりましょう。	しょうゆ	大さじ1強		大豆ミート(ミンチタイプ)	24g	
揚げ油	適量	①小麦粉・カレー粉を水で溶き、衣を作る。																																																				
焼きちくわ	2本	②ちくわを6等分に切り、衣をつけて、くっつかないように油で揚げる。																																																				
小麦粉	大さじ1と1/2	★ポイント★ 粉類は一度ふるうと粘りが出ず、水に溶けやすくなります。																																																				
カレー粉	小さじ1/2																																																					
水	適量																																																					
米	300g(2合)	①ごはんを炊く。																																																				
水	2合の目盛まで	②大豆ミートを水でもどしておく。にんじんは粗みじん切りにする。																																																				
油	小さじ1	③油で豚ひき肉を炒める。																																																				
豚ひき肉	170g	④肉に火が通ったら、にんじんを加えて炒める。																																																				
にんじん	60g(2/5本)	⑤にんじんがしんなりしたら、調味料を加える。																																																				
酒	小さじ1弱	⑥水戻しした大豆ミートを加えて炒め、仕上げる。																																																				
みりん	大さじ1/2	⑦器にごはんを盛り付け、そばろごはんの具をのせる。																																																				
砂糖	大さじ1強	★ポイント★ 大豆ミートを使ったSDGs献立です。大豆ミートを水戻ししたあとはしっかり水けをきりましょう。																																																				
しょうゆ	大さじ1強																																																					
大豆ミート(ミンチタイプ)	24g																																																					
エネルギー 656kcal たんぱく質 27.0g		エネルギー 640kcal たんぱく質 23.6g																																																				

※ごはんは精白米、パンは小麦粉の量で示しています。※飲用牛乳は全学年200ccです。