

月	火	水	木	金
13日 麦ごはん かつおのたつた揚げ 五目豆 かんぴょうのみそ汁 牛乳★(乳)	14日 ハヤシライス(乳)小 (麦ごはん) キャベツのスープ煮* 牛乳★(乳)	16日 食物アレルギーの情報や 給食で使用する食材の産地 放射能検査の結果について は、HPに掲載しています。 <a href="https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html">https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html</a>	16日 麦ごはん とり肉の揚げあえ* ボイル野菜 ドレッシングあえ タイピーエン(卵) 牛乳★(乳)	17日 高野豆腐のそぼろごはん* (麦ごはん) 根菜のごまサラダ* たまねぎのみそ汁 牛乳★(乳)
20日 麦ごはん チキンカレー(小) じゃことキャベツの ごま酢あえ* 牛乳★(乳)	21日 ごはん ハンバーグ たまねぎソース(小) 野菜ソテー 白いんげん豆の ポタージュ(乳) 牛乳★(乳)	22日 入学・進級祝いの行事食 ごはん ザンギ ごまきゅうり 春雨スープ みかんゼリー★ 牛乳★(乳)	23日 ごはん さけの塩焼き 肉じゃが わかめスープ 牛乳★(乳)	24日 ごはん 生揚げの四川煮* 塩だれ野菜 卵スープ(卵) 牛乳★(乳)
27日 麦ごはん さばの香味ソース* もやし炒め 豆腐のすまし汁 牛乳★(乳)	28日 ロールパン★(小) ポテトの クリーム煮(乳)小 キャベツと コーンのスープ フルーツポンチ 牛乳★(乳)	30日 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。	30日 麦ごはん ちくわのカレー揚げ 切り干し大根の ベーコン煮* 豚汁 牛乳★(乳)	学校給食のレシピ レシピ動画 公開中! *がついた料理 はレシピを紹介 しています。 <a href="https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000125035.html">https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000125035.html</a>

### 中学校給食のコンセプト

中学校給食の目指す姿…みんなで創る「健康給食」

- ①とにかく「美味しい」中学校給食  
【重点取組項目】  
●「国産食材」にこだわる  
「主要食材(米、野菜、肉など)国産率100%」  
●和風の天然だしなど、薄味でおいしい味付けの工夫など
- ②自然と「健康」になる中学校給食  
【重点取組項目】  
●年間を通した1食平均で「国産野菜125g」が摂れる  
●米飯給食90%以上、「和」の食生活が自然と身につく「健康給食」  
●適量が分かりやすい食器のデザイン(ご飯盛り付けラインの表示)など
- ③みんなが「大好きな」中学校給食  
●給食レシピや献立のポイントを紹介  
●中学生と保護者からレシピを募集して、最優秀作品は給食献立として提供など

日常生活に近い食器を使用し、その取扱いを学ぶため、飯碗と角切り皿は磁器製です。

樹脂製より破砕しやすいため、ていねいに扱ってください。

※県内産の食材は、牛乳です。豚肉、キャベツ、小松菜、大根は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  
20日 じゃことキャベツのごま酢あえ「キャベツ」  
(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。

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。

### 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右の表示(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、その他の木の果類(カカオ・栗・杏仁を除く)は使用しません。

### 保護者の皆様へのお願い

本市では、食材料費のみ「学校給食費」として保護者の皆様にご負担いただいております。それ以外の経費(人件費・設備費・光熱水費等)は市が負担しています。期日までの学校給食費のお支払いにご理解、ご協力をお願いいたします。

### 令和8年度の口座振替日(納期限)

【第1期】(4・5月分)	6月30日(火)
【第2期】(6月分)	7月31日(金)
【第3期】(7月分)	8月31日(月)
【第4期】(8・9月分)	9月30日(水)
【第5期】(10月分)	11月2日(月)
【第6期】(11月分)	11月30日(月)
【第7期】(12月分)	1月4日(月)
【第8期】(1月分)	2月1日(月)
【第9期】(2・3月分)	3月1日(月)

### 川崎市LINE公式アカウントで給食献立の配信が始まりました!

受信設定から配信を希望する中学校等のブロックを選択すると、毎週金曜日15時に翌週の献立のお知らせを受け取ることができます。

友だち追加  
クリックすると友だち登録できます

○給食センターだよりもご覧ください。

# 給食センターだより

～みんなで創る「健康給食」～

令和8年 4月号

やわらかな春風に、心華やぐ季節となりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。  
川崎市では、小中9年間の学校給食を通して、食に関する正しい知識を身につけて、自己管理ができるようになることを目指しています。給食センターだよりでは食に関する情報をお届けしますので、ご家庭の皆さんでご覧ください。今月は、給食に必要な持ち物と、中学校給食のルールについてお知らせします。

## ◆◆給食に必要な持ち物◆◆ ※各校での持ち物をご確認ください。



給食の時間に必要な物は、各自で用意していただきます。  
毎日用意する物と、給食当番の時に用意する物があります。

### 【毎日用意する持ち物】

食具（箸やスプーン、フォークなど）	毎日用意してください。 家庭配布献立表を見て何が必要か自分で考えて持っていくましょう。
ハンカチ	給食時間の前後には手を洗うため、毎日清潔なものを用意しましょう。

### 【給食当番の持ち物】

マスク	口と鼻を覆うようにマスクを着用してください。 各自で清潔なものを用意しましょう。
帽子・エプロン	帽子は髪の毛が出ないように着用します。 エプロンは衣服を食品で汚さないようにすると同時に、衣服についたほこりなどが給食に混入することを防止するために着用します。 当番が終わったら自宅で洗濯をし、アイロンがけをお願いします。

## ◆◆正しい食器の置き方やごはんの量について確認しよう◆◆

### ◆主食の「ごはん」は左側

ごはんは体の成長に必要なエネルギー源です。  
中学生になると必要なエネルギー量が増えるので、小学校給食に比べてごはんの量（米の量）が多くなります。

なお、中学校給食では、米飯給食の回数を90%以上としています。

### ◆盛り付け目安は「オレンジライン」

飯碗に付いているオレンジ色の線は、中学生に必要なごはんの量の目安です。

「オレンジライン」までごはんを盛り付けて食べましょう。



ごはんを盛り付ける飯碗、おかずを盛り付ける角仕切り皿は磁器食器です。割れないように大切に使いましょう。

令和8年 4月分献立表(詳細版)

◎給食目標「中学校の給食について知ろう」

献立名の下段に献立のねらいを記載しています。◎印の献立は、給食目標に即したねらいの献立です。

川崎市北部学校給食センター E献立

※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。

13日(月)	14日(火)	15日(水)	給食休止日	16日(木)	17日(金)
麦ごはん かつおのたつた揚げ 五目豆 かんぴょうのみそ汁 牛乳 (乳)	ハヤシライス(麦ごはん) キャベツのスープ煮 牛乳 (乳)			麦ごはん とり肉の揚げあえ ボイル野菜ドレッシングあえ タイビーエン 牛乳 (卵)(乳)	高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) 根菜のごまサラダ たまねぎのみそ汁 牛乳 (乳)
【献立のねらい】◎食器の置き方を知る		ハヤシライスに入っている調味料について知る		タイビーエンについて知る	
<b>●麦ごはん</b> 精白米 92 米粒麦 8 <b>●かつおのたつた揚げ</b> 揚げ油 3 かつお(角) 60 しょうが 0.8 しょうゆ 4.3 片栗粉 10.8 <b>●五目豆</b> 油 0.6 とり肉(皮つき) 10 にんじん 15 ひじき 1 こんにやく 15 ゆで大豆 25 砂糖 2 しょうゆ 4 <b>●かんぴょうのみそ汁</b> 水 1 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 かんぴょう 5 たまねぎ 25 豆腐(冷) 15 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 エネルギー 784 kcal たんぱく質 37.2 g	<b>●麦ごはん</b> 精白米 102 米粒麦 8 <b>●ハヤシライス</b> 油 0.7 にんにく 0.6 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 赤ワイン 3.9 たまねぎ 78 にんじん 26 水 1 粗塩 0.01 こしょう 35 じゃが芋 10 トマト水煮 12 トマトケチャップ 6.5 デミグラスソース 4.6 しょうゆ 2 砂糖 0.1 油 5.7 小麦粉 6.4 生クリーム 3 <b>●キャベツのスープ煮</b> 油 0.6 ベーコン 4 キャベツ 66 エネルギー 871 kcal たんぱく質 30.0 g		※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200ccです。	<b>●麦ごはん</b> 精白米 92 米粒麦 8 <b>●タイビーエン</b> 油 0.5 しょうが 0.3 豚肉(もも) 5 豚肉(肩) 5 しょうゆ 0.5 酒 20 たまねぎ 20 水 1.3 にんじん 10 みりん 2.3 砂糖 3.5 しょうゆ 7.7 凍り豆腐 6.5 大豆ミート(小粒) 3 <b>●根菜のごまサラダ</b> まくらフレーク 12 ごぼう 8 にんじん 5 切り干し大根 2.5 ホールコーン(冷) 5 むきえだ豆(冷) 3 ゆで塩 9 ごまドレッシング 9 白すりごま 1 <b>●たまねぎのみそ汁</b> 水 1 こんぶ 0.6 エネルギー 844 kcal たんぱく質 33.0 g	<b>●麦ごはん</b> 精白米 97 米粒麦 8 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 45 じゃが芋 20 油揚げ(冷) 8 <b>●高野豆腐のそぼろごはん</b> 油 0.6 しょうが 0.65 豚ひき肉(もも) 36 にんじん 20 水 1.3 みりん 2.3 砂糖 3.5 しょうゆ 7.7 凍り豆腐 6.5 大豆ミート(小粒) 3 <b>●根菜のごまサラダ</b> まくらフレーク 12 ごぼう 8 にんじん 5 切り干し大根 2.5 ホールコーン(冷) 5 むきえだ豆(冷) 3 ゆで塩 9 ごまドレッシング 9 白すりごま 1 <b>●たまねぎのみそ汁</b> 水 1 こんぶ 0.6 エネルギー 841 kcal たんぱく質 33.4 g
麦ごはん チキンカレー じゃことキャベツのごま酢あえ 牛乳 (乳)	ごはん ハンバーグたまねぎソース 野菜ソテー 白いんげん豆のポターージュ 牛乳 (乳)	ごはん ザンギ ごまきゅうり 春雨スープ みかんゼリー 牛乳 (乳)		ごはん さけの塩焼き 肉じゃが わかめスープ 牛乳 (乳)	ごはん 生揚げの四川煮 塩だれ野菜 卵スープ 牛乳 (卵)(乳)
「かわさきそだち」のキャベツを味わう		脱脂粉乳について知る		入学・進学祝いの行事食を味わう	
<b>●麦ごはん</b> 精白米 102 米粒麦 8 <b>●チキンカレー</b> 油 0.7 にんにく 0.6 しょうが 0.3 たまねぎ 45 とり肉(皮つき) 70 白ワイン 1.5 たまねぎ 45 にんじん 32 水 1 じゃが芋 50 トマト水煮 8 カラメルソース 2 粗塩 1.4 こしょう 0.03 しょうゆ 2 ウスターソース 4 油 5.2 小麦粉 5.8 カレー粉 1 <b>●じゃことキャベツのごま酢あえ</b> にんじん 15 キャベツ(市内産) 30 小松菜 10 しらす干し 2 エネルギー 861 kcal たんぱく質 31.7 g	<b>●ごはん</b> 精白米 100 <b>●ハンバーグたまねぎソース</b> ハンバーグ 70 油 0.2 たまねぎ 9 水 4.4 砂糖 0.7 しょうゆ 2.1 酢 0.4 みりん 1.4 片栗粉 0.3 <b>●野菜ソテー</b> 油 0.5 ベーコン 2 にんじん 12 ホールコーン(冷) 35 ほうれん草(冷) 10 粗塩 0.3 こしょう 0.02 <b>●白いんげん豆のポターージュ</b> 油 0.6 とり肉(皮つき) 24 たまねぎ 40 にんじん 15 粗塩 1 こしょう 0.04 エネルギー 888 kcal たんぱく質 36.5 g	<b>●ごはん</b> 精白米 100 <b>●ザンギ</b> 揚げ油 4 とり肉(皮つき) 80 しょうが 0.8 にんにく 0.3 みりん 1.1 しょうゆ 5.2 こしょう 0.07 片栗粉 14.4 <b>●ごまきゅうり</b> きゅうり 50 酢 2.4 砂糖 0.7 粗塩 0.5 白すりごま 1.2 ごま油 0.8 <b>●春雨スープ</b> 水 1 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 豚肉(もも) 8 豚肉(肩) 8 たまねぎ 28 にんじん 10 粗塩 1 エネルギー 857 kcal たんぱく質 33.7 g	入学・進級祝いの行事食	<b>●ごはん</b> 精白米 100 <b>●さけの塩焼き</b> 塩ざけ(切り身) 60 <b>●肉じゃが</b> 油 0.8 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 こんにやく 14 にんじん 20 たまねぎ 25 水 1 じゃが芋 50 酒 0.4 砂糖 2 しょうゆ 5 <b>●わかめスープ</b> 水 0.4 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 4 とり肉(皮なし) 20 にんじん 15 たまねぎ 37 えのきたけ(冷) 5 粗塩 0.6 しょうゆ 2.4 片栗粉 1.2 エネルギー 795 kcal たんぱく質 39.3 g	<b>●ごはん</b> 精白米 100 <b>●生揚げの四川煮</b> 油 0.6 にんにく 0.2 しょうが 0.4 豆板醤 0.4 豚ひき肉(もも) 23 砂糖 1.2 しょうゆ 2.5 トマトケチャップ 12 水 12 赤みそ 3 大豆ミート(小粒) 3 生揚げ(冷) 60 長ねぎ 15 片栗粉 0.5 <b>●塩だれ野菜</b> にんじん 10 もやし 30 キャベツ 20 ゆで塩 0.8 ごま油 1.2 白すりごま 0.4 <b>●卵スープ</b> 油 0.5 エネルギー 798 kcal たんぱく質 32.1 g

27日(月)	麦ごはん さばの香味ソース もやし炒め 豆腐のすまし汁 牛乳 (乳)	28日(火)	ロールパン ポテのクリーム煮 キャベツとコーンのスープ フルーツポンチ 牛乳 (乳小)	29日(水)	昭和田	30日(木)	麦ごはん ちくわのカレー揚げ 切り干し大根のベーコン煮 豚汁 牛乳 (乳)
◎配り方表を確認して配膳する		◎給食のパンについて知る		新献立 ちくわのカレー揚げを味わう			
●麦ごはん	●豆腐のすまし汁	●ロールパン	こしょう 0.03 スープの素 1.3	●麦ごはん			
精白米 92	水 0.6	ロールパン 60		精白米 92 豚肉(肩) 10			
米粒麦 8	こんぶ 0.6			米粒麦 8 ちくわ 15			
●さばの香味ソース	厚けずり節(かつお) 6	●ポテのクリーム煮	●フルーツポンチ	●ちくわのカレー揚げ			
さば(切り身) 60	にんじん 10	油 0.5	ミックスフルーツ 60	揚げ油 2.5			
油 0.1	粗塩 0.8	ベーコン 2	ダイスゼリー(梨) 40	焼きちくわ 50			
にんにく 0.4	しょうゆ 1.5	とり肉(皮つき) 30		片栗粉 7.5			
しょうが 1	なると 8	たまねぎ 30		砂糖 2			
水 4	豆腐(冷) 40	にんじん 15		しょうゆ 3.2			
砂糖 2	ほうれん草(冷) 10	粗塩 0.9		みりん 0.2			
みりん 0.5	長ねぎ 8	こしょう 0.04		水 4			
しょうゆ 3		チーズ 5		カレー粉 0.26			
豆板醤 0.04		水 12		●切り干し大根のベーコン煮			
酢 0.7		ペンネマカロニ 12		油 0.4			
ごま油 0.2		調理用牛乳 55		ベーコン 4.8			
片栗粉 0.3		豆乳 5.4		切り干し大根 5.4			
●もやし炒め		油 4.8		にんじん 11			
油 0.5		小麦粉 4.8		水			
ベーコン 3.6		じゃが芋 60		こんぶ 0.1			
たまねぎ 12		ゆで塩		厚けずり節(かつお) 1.2			
にんじん 6		さやいんげん(冷) 5		砂糖 0.6			
もやし 50		●キャベツとコーンのスープ		しょうゆ 2.9			
ゆで塩		ベーコン 5		みりん 1.1			
粗塩 0.3		水		むきえだ豆(冷) 5			
こしょう 0.02		たまねぎ 15		●豚汁			
しょうゆ 0.6		にんじん 15		油 0.6			
片栗粉 0.5		キャベツ 40		豚肉(もも) 10			
チンゲン菜 5		ホールコーン(冷) 20		エネルギー 798 kcal			
エネルギー 784 kcal	たんぱく質 28.8 g	粗塩 0.8		たんぱく質 28.5 g			
		エネルギー 844 kcal	たんぱく質 29.4 g				