

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。

★県内産の食材は、米（他県産とのブレンド）、牛乳です。  
キャベツ、きゅうり、大根は、県内産を指定して調達します。

★市内産の野菜

3日 のらぼう菜のおかかあえ「のらぼう菜」 6日 白いんげん豆のクリームシチュー「ほうれん草」  
5日 ちらしごはん「のらぼう菜」 ポイル野菜「ブロッコリー」  
10日 みそ汁「長ねぎ」

（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「かわさきぞらち」の使用日です。



学校給食費の口座振替日（納期限）

【第9期】（2・3月分）3月2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。

月	火	水	木	金
2日 ごはん ヤンニョムチキン* 三色ナムル わかめとコーンのスープ 牛乳 (乳)	3日 赤飯 ごま塩 さけの塩焼き のらぼう菜のおかかあえ かきたま汁 (卵) はっこう乳 (乳)	4日 野菜入りスタミナ丼* (麦ごはん) 青菜ときこのこのスープ 湘南ゴールドゼリー入り フルーツポンチ 牛乳 (乳)	5日 桃の節句の行事食 ちらしごはん (ごはん) きざみのり ぶりのたつた揚げ やよい汁 ピーチゼリー 牛乳 (乳)	6日 きな粉パン* (胚芽コッパン (小)) 白いんげん豆の クリームシチュー (乳) ポイル野菜 和風かつおドレッシング 牛乳 (乳)
9日 麦ごはん ボークカレー (小) キャベツのスープ煮* 牛乳 (乳)	10日 高野豆腐のそぼろごはん* (麦ごはん) ごまきゅうり みそ汁 牛乳 (乳)	11日 卒業式	12日 ごはん さばのカレー風味 もやしとうま煮 けんちん汁* 牛乳 (乳)	13日 ごはん 揚げぎょうざ (小) 塩だれ野菜 春雨の中華スープ 牛乳 (乳)
16日 ごはん ししゃものから揚げ* 肉じゃが みそ汁 牛乳 (乳)	17日 マーボー丼 (麦ごはん) 野菜スープ せとか 牛乳 (乳)	<p>今月の給食は3年生のリクエストが多かった献立を卒業式までに取り入れています。</p>		
<p>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。</p> <p><a href="https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906">https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906</a></p>				

## 給食レシピの紹介

おうちで「給食」  
作ってみませんか？



## レシピ動画はこちら

下記の URL をクリックして動画を見てみよう！

小学校・中学校給食で人気のある料理、ご家庭で召し上がっていただきたい料理、比較的簡単にできる料理など、学校給食で提供している料理を現在、80レシピ紹介し、そのうち18のレシピは動画で紹介しています。

お弁当や日々の食事にも、お子さんの好きな給食の味を取り入れてみませんか。



<https://www.youtube.com/playlist?list=PL70Lb7fKyWsg3DL49pdsu0pE5vzAtcJQv>



献立表に\*がついた料理はレシピとレシピ動画を公開しています。

肉団子中華スープ

いわしのかば焼き

ヤンニョムチキン

<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000125035.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以下の表示 (卵 (卵) (乳) (小麦)) 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。



※表示義務のある8品目 (卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば、くるみ)のうち、えび、かに、落花生、そば、くるみの5品目は給食では使用しません。

こちらでもレシピを掲載！！

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も紹介しています。また、川崎市PTA 連絡協議会主催「PTA's キッチン(食育推進コンテスト)」の受賞レシピ、野菜たっぷりレシピなど役立つ学校給食レシピもたくさん紹介！

アプリでフォローすると新着情報がいち早く手に入ります。

<https://www.city.kawasaki.jp/350/page/0000153745.html>



川崎市立中学校 自校調理校

2日(月)	ごはん ヤンニョムチキン 三色ナムル わかめとコーンのスープ 牛乳 (乳)	3日(火)	赤飯 ごま塩 さけの塩焼き のらぼう菜のおかかえ かきたま汁 はちまろ (卵)(乳)	4日(水)	野菜入りスタミナ丼(妻ごはん) 青菜ときのこのスープ 湘南ゴールドゼリー入りフルーツポンチ 牛乳 (乳)	5日(木)	ちらしごはん(ごはん) きざみのり ぶりのたつた揚げ やよい汁 ピーチゼリー 牛乳 (乳)	6日(金)	きな粉パン(胚芽コッパン) 白いんげん豆のクリームシチュー (乳)(小) 白いんげん豆のクリームシチュー ポイル野菜 和風かつおドレッシング 牛乳
【献立のねらい】 ヤンニョムチキンを味わう		「かわさきそだち」のらぼう菜を味わう		フルーツポンチを味わう		桃の節句の行事食を味わう		きな粉パンを味わう	
<b>●ごはん</b> 精白米 105  <b>●ヤンニョムチキン</b> 油(揚げ物) 4 とり肉(皮つき) 80 酒 1.2 片栗粉(揚げ物) 12 水 4 にんにく 0.4 しょうが 0.3 しょうゆ 3 砂糖 3 コチジャン 0.8 トマトケチャップ 4 酒 0.5 みりん 0.5  <b>●三色ナムル</b> ごま油 0.5 にんにく 0.26 もやし 47 にんじん 15 塩(ゆで塩) 4 ほうれん草 24 塩(ゆで塩) 0.52 みりん 0.13 ごま油 0.65 白いりごま 2 エネルギー 889 kcal たんぱく質 36.4 g	<b>●わかめとコーンのスープ</b> ベーコン 2.6 水 70 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 8 たまねぎ 0.3 にんじん 13 ホールコーン(冷凍) 40 粗塩 28 水 0.9 粗塩 1.5 こしょう 0.03 中華スープの素(袋) 1.5 しょうゆ 1.3 片栗粉 1.3 わかめ(冷凍) 13  <b>●赤飯</b> 精白米 70 もち米 30 粗塩 8 酒 0.5 あずき 10  <b>●ごま塩</b> 黒いりごま 1.5 粗塩 0.08 水 1.5  <b>●さけの塩焼き</b> 塩ざけ(冷凍・切り身) 60  <b>●のらぼう菜のおかかえ</b> もやし 45 にんじん 5 塩(ゆで塩) 15 のらぼう菜(市内産) 15 塩(ゆで塩) 0.24 粗塩 2.4 しょうゆ 0.6 上げずり節 0.6  <b>●かきたま汁</b> 水 156 みりん 0.13 ごま油 0.65 けずり節かつお 6.5 とり肉(皮なし) 20 エネルギー 773 kcal たんぱく質 39.4 g	<b>●妻ごはん</b> 精白米 95 米粒麦 15  <b>●野菜入りスタミナ丼</b> 米白絞油 1 にんにく 0.6 しょうが 0.2 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 酒 1 たまねぎ 40 にんじん 10 砂糖 2 しょうゆ 6 粗塩 0.1 オイスターソース 2 もやし 20 にら 8 片栗粉 1.4 ごま油 0.4  <b>●青菜ときのこのスープ</b> 水 156 とり肉(皮なし) 20 にんじん 15 えのきたけ 10 しめじ 13 粗塩 0.9 こしょう 0.04 エネルギー 856 kcal たんぱく質 34.9 g	<b>●ごはん</b> 精白米 95  <b>●ちらしごはん</b> 酢 3.9 砂糖 1.3 粗塩 0.1 米白絞油 0.5 とり肉(皮なし) 13 水 2.6 酒 3 砂糖 0.2 粗塩 6 しょうゆ 3 きざみかんびょう 8 油揚げ(冷凍・カット) 10 にんじん 6 れんこん水煮(スライス) 6 のらぼう菜(市内産) 5 塩(ゆで塩) 0.01  <b>●きざみのり</b> きざみのり(袋) 1  <b>●ぶりのたつた揚げ</b> 油(揚げ物) 3.5 ぶり(冷凍・角切) 60 しょうが 1 しょうゆ 6 片栗粉(揚げ物汁) 12.6 エネルギー 892 kcal たんぱく質 34.2 g	<b>●やよい汁</b> 水 156 ごんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5 粗塩 5kg 0.7 しょうゆ 2.5 にんじん 10 ちらしかまぼこ(冷凍) 梅形 1.3 片栗粉 25 豆腐(冷凍・カット) 15 長ねぎ 13 ほうれん草 30 塩(ゆで塩) 32  <b>●ピーチゼリー</b> ピーチゼリー(冷凍) 60 水 60 プロセステーズ 5 白いんげん豆 10 調理用牛乳 40 脱脂粉乳 5 米粉 3.9 ほうれん草(市内産) 5 塩(ゆで塩) 5  <b>●ポイル野菜</b> もやし 30 にんじん 6.5 キャベツ 20 エネルギー 781 kcal たんぱく質 34.1 g					
9日(月)	妻ごはん ポークカレー キャベツのスープ煮 牛乳 (乳)(小)	10日(火)	高野豆腐のそぼろごはん(妻ごはん) ごまきゅうり みそ汁 牛乳 (乳)	12日(木)	ごはん さばのカレー風味 もやしのうま煮 けんちん汁 牛乳 (乳)	13日(金)	ごはん 揚げぎょうざ 塩だれ野菜 春雨の中華スープ 牛乳 (乳)(小)	16日(月)	ごはん ししゃものから揚げ 肉じゃが みそ汁 牛乳 (乳)
香辛料の効果を知る		◎大豆製品について知る		◎さばの栄養について知る		◎減塩の工夫について知る		和食の良さを知る	
<b>●妻ごはん</b> 精白米 95 米粒麦 15  <b>●ポークカレー</b> 米白絞油 0.5 にんにく 0.6 しょうが 0.3 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 たまねぎ 94 にんじん 32 粗塩 1.4 こしょう 0.02 水 0.02 新じゃが芋 65 トマト水煮(缶詰) 8 ウスターソース 3.8 しょうゆ 2.2 カレー粉 1.2 米白絞油 6.4 小麦粉 6.4  <b>●キャベツのスープ煮</b> 米白絞油 0.5 ベーコン 5.6 キャベツ 77 にんじん 7 スープの素 0.42 粗塩 0.42 エネルギー 882 kcal たんぱく質 30.8 g	<b>●ごまきゅうり</b> ごまきゅうり 46 きゅうり 2.6 酢 0.8 砂糖 0.5 粗塩 1.3 白いりごま 0.7 ごま油 0.7  <b>●みそ汁</b> 水 156 ごんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5 切り干し大根 5 油揚げ 7 エネルギー 811 kcal たんぱく質 34.4 g	<b>●ごはん</b> 精白米 105 米粒麦 15  <b>●さばのカレー風味</b> さば(冷凍・切り身) 60 水 7 酒 1.5 みりん 1 砂糖 1.3 しょうゆ 3 カレー粉 0.3 片栗粉 0.5  <b>●もやしのうま煮</b> 米白絞油 0.5 しょうが 0.13 豚肉(もも) 7 砂糖 1 しょうゆ 3.5 にんじん 7 塩(ゆで塩) 58 もやし 0.8 片栗粉 4 にら 4  <b>●けんちん汁</b> 米白絞油 0.5 とり肉(皮なし) 22 ごぼう 13 にんじん 13 エネルギー 882 kcal たんぱく質 34.6 g	<b>●ごはん</b> 精白米 105  <b>●揚げぎょうざ(2)</b> 油(揚げ物) 2.4 野菜ぎょうざ(冷凍) 60  <b>●塩だれ野菜</b> にんじん 5 もやし 45 きゅうり 10 塩(ゆで塩) 0.45 ごま油 0.4 白いりごま 1.5  <b>●春雨の中華スープ</b> 米白絞油 0.5 とり肉(皮なし) 30 たまねぎ 30 塩(ゆで塩) 15 水 156 キャベツ 36 粗塩 0.9 こしょう 0.03 しょうゆ 1.3 中華スープの素(袋) 1.5 春雨 5.2 片栗粉 0.65 チンゲン菜 13 エネルギー 771 kcal たんぱく質 25.7 g	<b>●ごはん</b> 精白米 105  <b>●ししゃものから揚げ(2)</b> 油(揚げ物) 2 ししゃも(冷凍・生干し) 40 片栗粉(揚げ物) 6  <b>●肉じゃが</b> 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 13 豚肉(肩) 13 つきこんにやく 24 にんじん 16 たまねぎ 24 水 48 新じゃが芋 48 酒 0.4 砂糖 1.8 しょうゆ 5.4 むきえだ豆(冷凍) 5 塩(ゆで塩) 5  <b>●みそ汁</b> 水 156 ごんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5 大根 40 生揚げ(冷凍) 15 赤みそ(減塩) 5.4 エネルギー 802 kcal たんぱく質 29.8 g					

川崎市立中学校 自校調理校

17日(火)	マーボー丼(麦ごはん) 野菜スープ せとか 牛乳	(乳)
季節の食品・せとかを味わう		
●麦ごはん		中華スープの素(袋) 1.5
精白米	95	しょうゆ 1.3
米粒麦	15	えのきたけ 6
●マーボー丼		片栗粉 1.3
米白絞油	0.5	にら 4
にんにく	0.2	ごま油 0.65
しょうが	0.3	●せとか(1/4)
豆板醤	0.3	せとか 46
豚ひき肉(もも)	30	
砂糖	1.6	
しょうゆ	3.8	
トマトケチャップ	13.2	
水	11	
赤みそ(減塩)	3.3	
豆腐(冷凍・カット)	85	
大豆ミート(小粒)	3	
長ねぎ	15	
片栗粉	2	
ラー油	0.2	
●野菜スープ		
米白絞油	0.5	
とり肉(皮なし)	20	
にんじん	13	
もやし	30	
キャベツ	30	
水	156	
粗塩	0.9	
こしょう	0.04	
エネルギー	780 kcal	たんぱく質 33.2 g

◎給食目標「健康的な食生活について考えよう」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。