

※県内産の食材は、牛乳です。キャベツ、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  
 13日 トマトと卵のスープ「トマト」「のらぼう菜」  
 (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。

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 丸パン★(小) カレーパスタ*(小) ベジタブルスープ フルーツポンチ 牛乳★(乳) 825kcal 31.0g	3日 秋の節句の行事食 ちらしごはん(ごはん) めかじきのたつた揚げ 豆腐のすまし汁 ひなあられ 牛乳★(乳) 830kcal 35.2g	4日 ごはん とり肉のしょうが煮 ポテトサラダ 沢煮碗 ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳) 873kcal 39.9g	5日 麦ごはん ポークカレー*(小) じゃこきゅうり ピーチゼリー★ 牛乳★(乳) 872kcal 30.1g	6日 麦ごはん とり肉ののり塩から揚げ おひたし かんぴょうのみそ汁 牛乳★(乳) 822kcal 34.8g
9日 麦ごはん 蒸ししゅうまい(小) 生揚げの四川煮* タイピーエン(卵) 牛乳★(乳) 891kcal 33.4g	10日 チキンクリーム ライス(乳)(小) (ターメリックライス) キャベツのスープ煮* 牛乳★(乳) 863kcal 30.1g	11日 学校給食センターのイラストがある日は「かわさきそだち」の使用日です。 816kcal 30.4g	12日 麦ごはん さばのごまみそかけ もやし炒め 白菜のとろみ汁* 牛乳★(乳) 822kcal 31.6g	13日 野菜入りスタミナ丼* (麦ごはん) トマトと卵のスープ(卵) 牛乳★(乳) 797kcal 35.3g
16日 麦ごはん あじの香味ソース キャベツの塩こんぶあえ 豚汁 牛乳★(乳) 769kcal 33.6g	17日 麦ごはん ハンバーグ たまねぎソース(小) 塩だれ野菜 善雨スープ 牛乳★(乳) 749kcal 28.3g	18日 麦ごはん ちくわのかば焼き じゃが芋のそぼろ煮 たまねぎのみそ汁 牛乳★(乳) 816kcal 30.4g	<p>給食センターだより、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/00037906.html">https://www.city.kawasaki.jp/880/page/00037906.html</a></p>	

給食レシピの紹介 おうちで「給食」作ってみませんか?

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、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。



\*がついた料理はレシピとレシピ動画を紹介しています。

いわしのかば焼き

ヤンニョムチキン

肉団子中華スープ

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

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!



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

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を紹介しています。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>



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(乳)小麦(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。



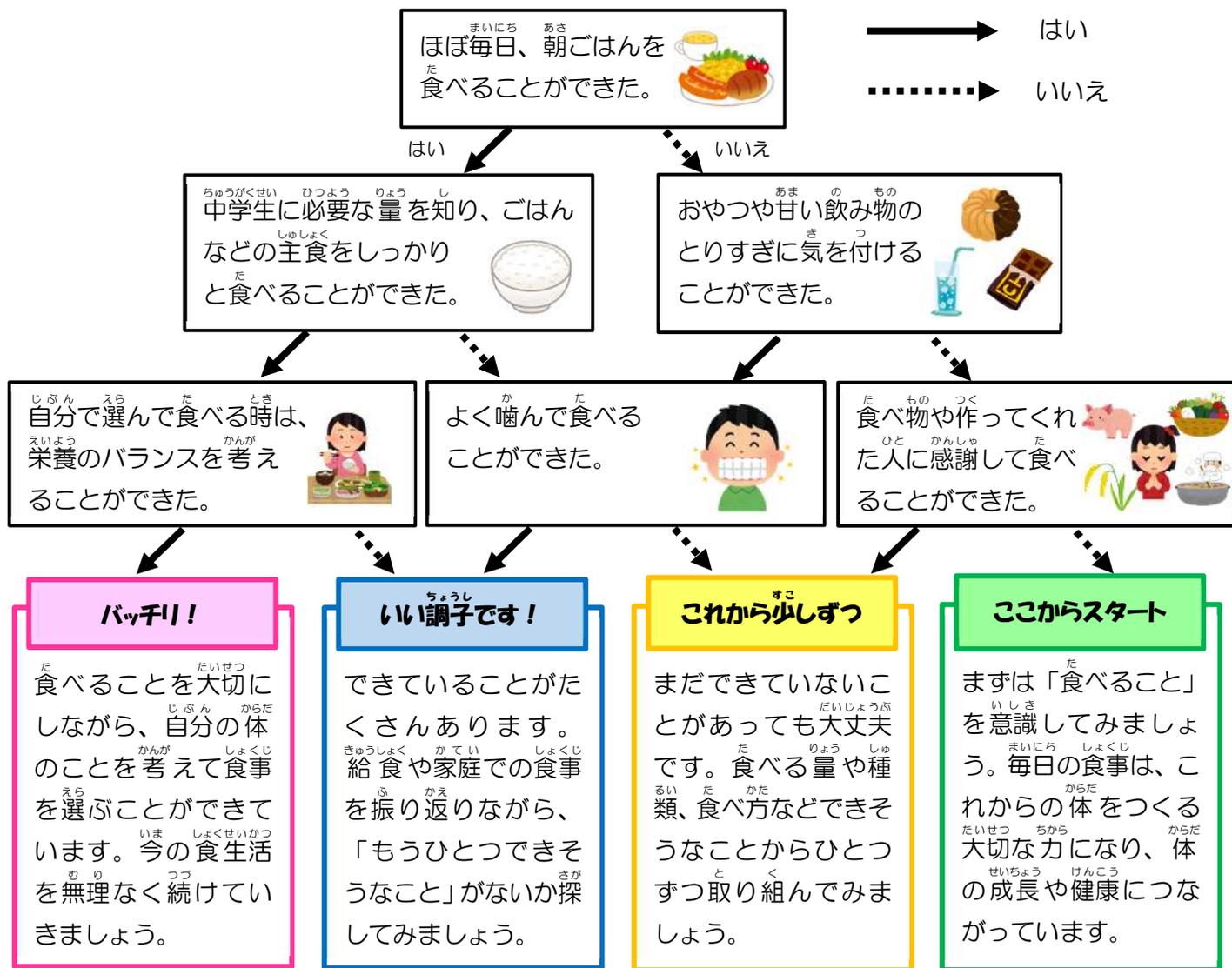
※表示義務のある8品目(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば、くるみ)のうち、えび、かに、落花生、そば、くるみの5品目は給食では使用しません。

〇給食センターだよりもご覧ください。

寒さが残る日もありますが、温かい日差しが心地良く感じられる日が増えてきました。今年度も学校給食にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。卒業後は、自分で食事を選択する場面が増えていきます。自分の体に必要な食事を意識しながら、食べることを楽しんでいくといいですね。今月は、日頃の食生活について振り返り、健康的な食生活について考えてみましょう。


食生活を振り返ろう


みなさんは学校や家庭でどのような食生活を送っていましたか。この1年間を振り返ってみましょう。



お弁当作りに挑戦！

中学校卒業後は、昼食にお弁当を食べる人が多いと思います。在校生のみなさんも、春休みは給食がないので、お弁当を自分で作る良い機会です。

川崎市のホームページでは、学校給食のレシピを公開しています。お弁当におすすめのレシピが多数ありますので、「川崎市 学校給食レシピ」で検索するか、こちらの二次元コード、URLからご覧ください。食事作りは、自立への第一歩です。安全には十分気を付けて、できることから始めてみませんか。

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



令和8年 3月分献立表(詳細版)

◎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。

川崎市南部学校給食センター A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。

2日(月)	丸パン カレーパスタ ベジタブルスープ フルーツポンチ 牛乳 (乳)小	3日(火)	ちらしごはん(ごはん) めかじきのたつた揚げ 豆腐のすまし汁 ひなあられ 牛乳 (乳)	4日(水)	ごはん とり肉のしょうが煮 ポテトサラダ 沢煮鮭 ヨーグルト 牛乳 (乳)	5日(木)	麦ごはん ポークカレー じゃこきゅうり ピーチゼリー 牛乳 (乳)小	6日(金)	麦ごはん とり肉のり塩から揚げ おひたし かんぴょうのみそ汁 牛乳 (乳)		
【献立のねらい】カレーパスタを味わう		桃の節句の食事について知る		じゃが芋の栄養について知る		◎小魚の栄養について知る		◎だしの減塩効果について知る			
●丸パン 丸パン 60	じゃが芋 25 ミックスビーンズ 15 片栗粉 0.65 さやいんげん(冷) 5	●ごはん 精白米 95	粗塩 0.7 しょうゆ 1.5 ちらしかまぼこ(桜形) 8 豆腐(冷) 40 長ねぎ 10 ほうれん草(冷) 10	●ごはん 精白米 100	こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 10 切り干し大根 4 にんじん 15 酒 0.3 粗塩 0.8 しょうゆ 2 しょうゆ 2 しょうが 10 たまねぎ 10 片栗粉 1.8	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	きゅうり 42 ゆで塩 4 酢 1.4 砂糖 0.6 しょうゆ 1.8 ごま油 0.6	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 20 豆腐(冷) 30 赤みそ 4.8 しょうゆ 4.8 ほうれん草(冷) 10	●おひたし 水 8 かんぴょう 0.1 厚けずり節(かつお) 1.2 砂糖 0.5 しょうゆ 2.9 みりん 1 油揚げ(冷) 8 もやし 42 小松菜 10 ゆで塩		
●カレーパスタ 油 1.3 にんにく 0.65 豚肉(もも) 20 豚肉(肩) 20 たまねぎ 56 にんじん 15 粗塩 0.7 こしょう 0.02 カレー粉 0.9 トマト水煮 7.8 トマトケチャップ 9 中濃ソース 3.3 しめじ 10 ペンネマカロニ 30 ゆで塩 ほうれん草(冷) 10	●フルーツポンチ ミックスフルーツ 60 野菜入りゼリー 40	●ちらしごはんの具 とり肉(皮つき) 17 水 2.6 酒 4 砂糖 0.4 粗塩 5.9 しょうゆ 4 かんぴょう 11 油揚げ(冷) 17 にんじん 17 たけのこ(水煮) 17 酢 4	●ひなあられ ひなあられ 6	●ポテトサラダ じゃが芋 55 にんじん 8 きゅうり 8 たまねぎ 8 ゆで塩 酒 0.3 砂糖 0.5 酢 0.5 こしょう 0.02 水 0.5 ドレッシング 5.6 (マヨネーズタイプ卵不使用)	●ポークカレー 油 0.5 にんにく 0.6 しょうが 0.3 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 炒めたまねぎ(冷) 20 たまねぎ 57 にんじん 32 水 50 じゃが芋 8 トマト水煮 2 カラメルソース 1.4 粗塩 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	●ピーチゼリー ピーチゼリー 40	●おひたし 水 0.1 かんぴょう 1.2 厚けずり節(かつお) 0.5 砂糖 2.9 しょうゆ 1 みりん 8 油揚げ(冷) 42 もやし 10 ゆで塩	●かんぴょうのみそ汁 水 0.6 かんぴょう 6 厚けずり節(かつお)			
●ベジタブルスープ 油 0.65 ベーコン 4 たまねぎ 35 にんじん 22 水 0.8 粗塩 0.03 こしょう 1.3 スープの素	●豆腐のすまし汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 10 にんじん	●めかじきのたつた揚げ 揚げ油 3 めかじき(角) 60 酒 0.9 しょうが 0.9 しょうゆ 5.1 片栗粉 10.8	桃の節句の 行事食	●ヨーグルト ヨーグルト 100	●じゃこきゅうり(じゃこ) ごま油 0.2 しらす干し 2	●じゃこきゅうり(きゅうり)	エネルギー 825 kcal たんぱく質 31.0 g	エネルギー 830 kcal たんぱく質 35.2 g	エネルギー 873 kcal たんぱく質 39.9 g	エネルギー 872 kcal たんぱく質 30.1 g	エネルギー 822 kcal たんぱく質 34.8 g
9日(月)	麦ごはん 蒸ししゅうまい 生揚げの四川煮 タイビーエン 牛乳 (乳)小	10日(火)	チキンクリームライス(ターメリックライス) キャベツのスープ煮 牛乳 (乳)小	11日(水)	給食休止日	12日(木)	麦ごはん さばのごまみそかけ もやし炒め 白菜のどろみ汁 牛乳 (乳)	13日(金)	野菜入りスタミナ丼(麦ごはん) トマトと卵のスープ 牛乳 (乳)		
◎鉄が多い食品について知る		◎カルシウムが多い食品について知る		※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。		◎バランスのよい食事について考える		「かわさきそだち」のトマトとらぼう菜を味わう			
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	にんじん 10 キャベツ 25 粗塩 0.9 こしょう 0.02 しょうゆ 1.9 がらスープ 1.3 春雨 5 うずら卵(水煮) 15 ごま油 0.5	●ターメリックライス 精白米 105 油 1 ターメリック 0.06	●チキンクリームライス 油 0.7 ベーコン 1 とり肉(皮つき) 50 たまねぎ 65 にんじん 22 粗塩 1.4 こしょう 0.06 チーズ 5 水 28 油 7 小麦粉 8.4 調理用牛乳 72.3 豆乳 10 ほうれん草(冷) 5	●さばのごまみそかけ さば(切り身) 60 酒 2.4 水 35 赤みそ 4.3 砂糖 1.5 みりん 1.5 白すりごま 0.2 白いりごま 0.2 片栗粉 0.2	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	●野菜入りスタミナ丼 油 1 にんにく 0.6 しょうが 0.2 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 ほうれん草(冷) 10 酒 1 たまねぎ 40 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 2 ごま油 0.4	●トマトと卵のスープ 油 0.6 とり肉(皮つき) 15 たまねぎ 35 水 1 粗塩 0.4 こしょう 0.04 がらスープ 1.3 しょうゆ 0.9	●トマト(市内産) 19 片栗粉 1.2 卵 20 のらぼう菜(市内産) 3 ゆで塩			
●生揚げの四川煮 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 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 10 片栗粉 0.5	●タイビーエン 油 0.5 しょうが 0.3 とり肉(皮つき) 12 酒 0.5 たまねぎ 25 水	●キャベツのスープ煮 油 0.6 ベーコン 4.8 キャベツ 66 にんじん 6 スープの素 0.4 粗塩 0.36 こしょう 0.02 しょうゆ 0.3	●白菜のどろみ汁 水 5	エネルギー 891 kcal たんぱく質 33.4 g	エネルギー 863 kcal たんぱく質 30.1 g	エネルギー 822 kcal たんぱく質 31.6 g	エネルギー 797 kcal たんぱく質 35.3 g				

16日(月)	麦ごはん あじの香味ソース キャベツの塩こんぶあえ 豚汁 牛乳 (乳)	17日(火)	麦ごはん ハンバーグたまねぎソース 塩だれ野菜 春雨スープ 牛乳 (乳)(小)	18日(水)	麦ごはん ちくわのかば焼き じゃが芋のそぼろ煮 たまねぎのみそ汁 (乳)
◎野菜の摂取量について知る		◎成長期に必要なごはんの量を知る		和食について考える	
<b>●麦ごはん</b> 精白米 92 米粒麦 8  <b>●あじの香味ソース</b> 揚げ油 3 塩あじ(切り身・濃粉付) 60 油 0.1 にんにく 0.4 しょうが 1 水 6.6 砂糖 2 みりん 0.5 しょうゆ 3.3 豆板醤 0.04 酢 0.66 ごま油 0.24  <b>●キャベツの塩こんぶあえ</b> キャベツ 52 にんじん 8 ゆで塩 0.5 ごま油 0.3 粗塩 1.3 白いりごま 1  <b>●豚汁</b> 油 0.6 豚肉(もも) 10 エネルギー 789 kcal	豚肉(肩) 10 ごぼう 15 にんじん 15 大根 30 水 20 じゃが芋 35 豆腐(冷) 5.5 赤みそ 5.5 白みそ 10 長ねぎ 10	<b>●麦ごはん</b> 精白米 97 米粒麦 8  <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 10 水 5 砂糖 0.8 しょうゆ 2.4 酢 0.5 みりん 1.6 片栗粉 0.3  <b>●塩だれ野菜</b> にんじん 10 もやし 25 キャベツ 25 ゆで塩 0.8 ごま油 1.2 白いりごま 0.36 粗塩  <b>●春雨スープ</b> 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 16 とり肉(皮つき) 30 たまねぎ エネルギー 749 kcal	にんじん 10 粗塩 1 こしょう 0.02 しょうゆ 1.2 春雨 5 片栗粉 0.6 ほうれん草(冷) 10	<b>●麦ごはん</b> 精白米 92 米粒麦 8  <b>●ちくわのかば焼き</b> 揚げ油 2.5 焼きちくわ 50 片栗粉 7.5 水 4 砂糖 2 しょうゆ 3.2 みりん 0.2  <b>●じゃが芋のそぼろ煮</b> 油 0.3 豚ひき肉(もも) 20 にんじん 15 たまねぎ 20 砂糖 1.3 しょうゆ 4.3 片栗粉 1 じゃが芋 60 ゆで塩 6 むきえだ豆(冷)  <b>●たまねぎのみそ汁</b> 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 40 たまねぎ エネルギー 816 kcal	油揚げ(冷) 8 豆腐(冷) 35 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 わかめ(冷) 6
エネルギー 789 kcal	たんぱく質 33.8 g	エネルギー 749 kcal	たんぱく質 28.3 g	エネルギー 816 kcal	たんぱく質 30.4 g