

※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
 16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、ご注意ください、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、学校に直接配達されます。
 ※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 桃の節句の行事食 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	3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	4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	5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	6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
9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	10日 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) 822kcal 34.8g	11日 麦ごはん ハンバーグ たまねぎソース(小) 塩だれ野菜 春雨スープ 牛乳★(乳) 749kcal 28.3g	12日 ごはん とり肉のしょうが煮 ポテトサラダ 沢煮椀 ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳) 873kcal 39.9g	13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
16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	17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	18日 麦ごはん ハンバーグ たまねぎソース(小) 塩だれ野菜 春雨スープ 牛乳★(乳) 749kcal 28.3g	菜果ちゃんのイラストがある日は「かわさきそだち」の使用日です。 給食センター日より、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。 https://www.city.kawasaki.jp/880/page/00037906.html 	

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。



*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、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。



卵



乳



小麦

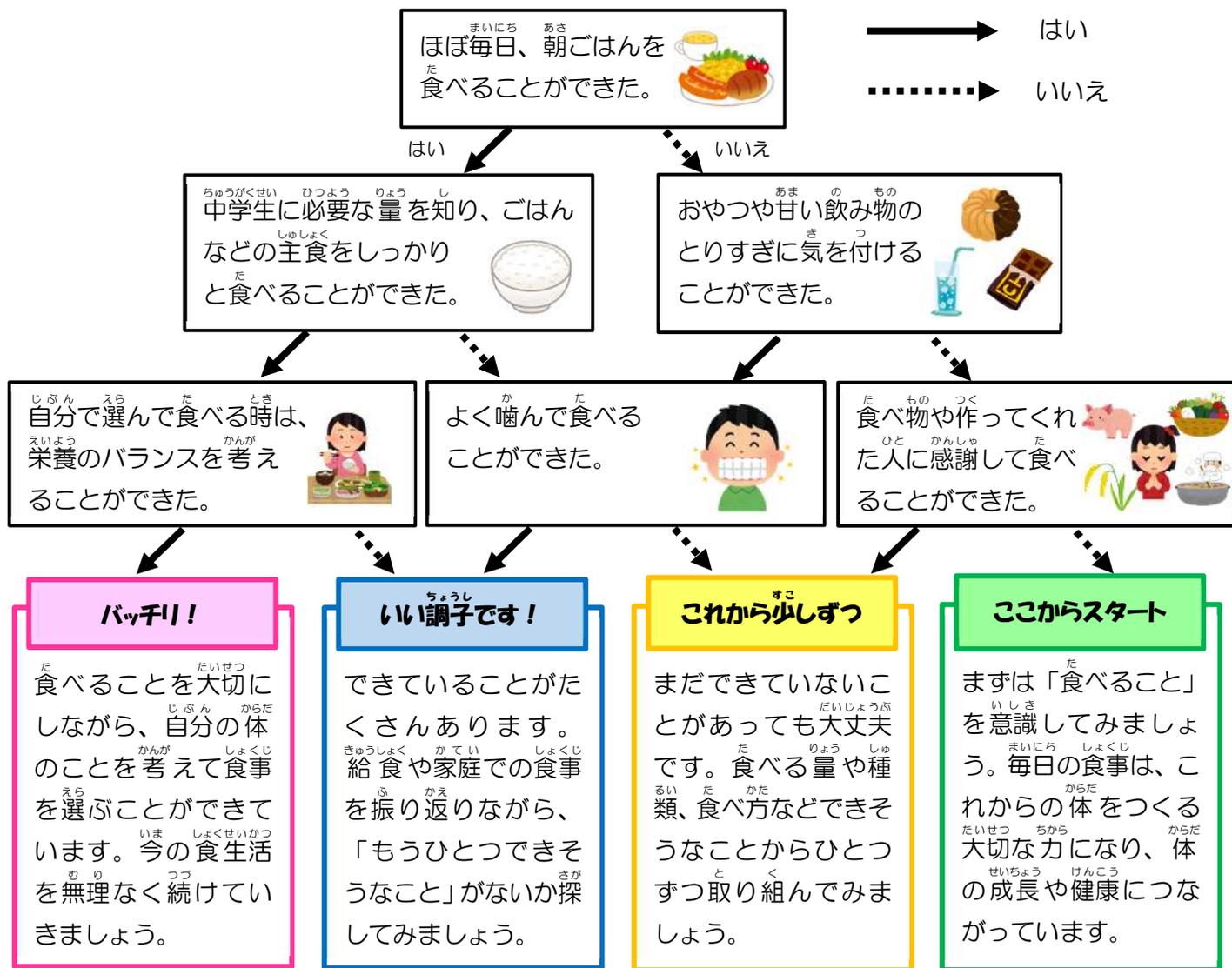
※表示義務のある8品目(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば、くるみ)のうち、えび、かに、落花生、そば、くるみの5品目は給食では使用しません。

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 B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)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
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	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	麦ごはん さばのごまみそかけ もやし炒め 白菜のとりみ汁 牛乳	麦ごはん 蒸しゅうまい 生揚げの四川煮 タイピーエン 牛乳	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
【献立のねらい】桃の節句の食事について知る	カレーパスタを味わう	◎バランスのよい食事について考える	◎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 精白米 95 ●ちらしごはんの具 油 0.6 とり肉(皮つき) 17 水 10 酒 2.6 砂糖 4 粗塩 0.4 しょうゆ 5.9 かんぴょう 4 油揚げ(冷) 11 にんじん 17 たけのこ(水煮) 17 酢 4 ●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 ●豆腐のすまし汁 水 0.6 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 にんじん 10 エネルギー 830 kcal	●丸パン 丸パン 60 ●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 しょうゆ 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 10 ほうれん草(冷) 10 ●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 しょうゆ 1.3 エネルギー 825 kcal	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●さばのごまみそかけ さば(切り身) 60 酒 2.4 水 4.3 赤みそ 1.5 みりん 0.2 白すりごま 0.2 白いりごま 0.2 片栗粉 0.2 ●もやし炒め 油 0.5 ベーコン 3.6 たまねぎ 12 にんじん 6 もやし 50 ゆで塩 0.3 粗塩 0.02 しょうゆ 0.6 片栗粉 0.5 チンゲン菜 5 ●白菜のとりみ汁 水 5 エネルギー 822 kcal	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●蒸しゅうまい しゅうまい 54 ●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 ●タイピーエン 油 0.5 しょうが 0.3 とり肉(皮つき) 12 酒 0.5 たまねぎ 25 エネルギー 891 kcal	●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 しょうゆ 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 ●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 しょうゆ 0.02 しょうゆ 0.3 エネルギー 863 kcal
たんぱく質 35.2 g	エネルギー 825 kcal たんぱく質 31.0 g	エネルギー 822 kcal たんぱく質 31.6 g	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
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	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	麦ごはん さばのごまみそかけ もやし炒め 白菜のとりみ汁 牛乳	麦ごはん 蒸しゅうまい 生揚げの四川煮 タイピーエン 牛乳	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
◎小魚の栄養について知る	◎だしの減塩効果について知る	給食休止日	◎じゃが芋の栄養について知る	◎野菜の摂取量について知る
●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●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 カラメルソース 2 粗塩 1.4 しょうゆ 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 ●じゃが芋(じゃこ) ごま油 0.2 しらす干し 2 ●じゃが芋(きゅうり) エネルギー 872 kcal	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●とり肉のり塩から揚げ 揚げ油 4 とり肉(皮つき) 80 粗塩 0.6 しょうゆ 0.03 酒 1.1 しょうゆ 1.1 あおさ 0.5 片栗粉 12 ●おひたし 水 0.1 こんぶ 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 小松菜 4 ゆで塩 6 ●かんぴょうのみそ汁 水 0.6 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 エネルギー 822 kcal	給食休止日	●ごはん 精白米 100 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 0.5 粗塩 0.8 しょうゆ 2 小松菜 10 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 ●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 0.3 粗塩 0.5 酢 0.5 しょうゆ 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) ●沢煮漬 水 10 エネルギー 873 kcal	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●あじの香味ソース 揚げ油 3 塩あじ(切り身・濃粉付) 60 酒 0.1 粗塩 0.1 しょうゆ 0.4 しょうゆ 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 ●キャベツの塩こんぶあえ キャベツ 52 にんじん 8 ゆで塩 0.5 ごま油 0.3 粗塩 0.3 塩こんぶ 1.3 白いりごま 1 ●豚汁 油 0.6 豚肉(もも) 10 エネルギー 769 kcal
たんぱく質 30.1 g	エネルギー 822 kcal たんぱく質 34.8 g	エネルギー 873 kcal たんぱく質 39.9 g	エネルギー 769 kcal たんぱく質 33.6 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。

16日(月)	野菜入りスタミナ丼(麦ごはん) トマトと卵のスープ 牛乳 (卵)(乳)	17日(火)	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)	18日(水)	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)
「かわさきそだち」のトマトとのらぼう菜を味わう		和食について考える		◎成長期に必要なごはんの量を知る	
●麦ごはん 精白米 102 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 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 粗塩 1 こしょう 0.04 がらスープ 1.3 しょうゆ 0.9 エネルギー 797 kcal	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	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●ちくわのかば焼き 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 ●じゃが芋のそぼろ煮 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 むきえだ豆(冷) 6 ●たまねぎのみそ汁 水 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 40 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	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 ●ハンバーグたまねぎソース 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 ●塩だれ野菜 にんじん 10 もやし 25 キャベツ 25 ゆで塩 ごま油 0.8 白いりごま 1.2 粗塩 0.36 ●春雨スープ 水 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 とり肉(皮つき) 16 たまねぎ 30 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
エネルギー 797 kcal	たんぱく質 35.3 g	エネルギー 816 kcal	たんぱく質 30.4 g	エネルギー 749 kcal	たんぱく質 28.3 g