

※県内産の食材は、牛乳です。キャベツ、大根、小松菜、豚肉は県内を含む複数の産地より調達します。

※「かわさきぞだち」市内産の野菜
10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 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	3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	4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	5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	6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
9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	10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	11日  11日	12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	13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
16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	17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	18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	<p>菜果ちゃんのイラストがある日は「かわさきぞだち」の使用日です。</p>  <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>https://www.city.kawasaki.jp/880/page/00037906.html</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>

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))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。

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>

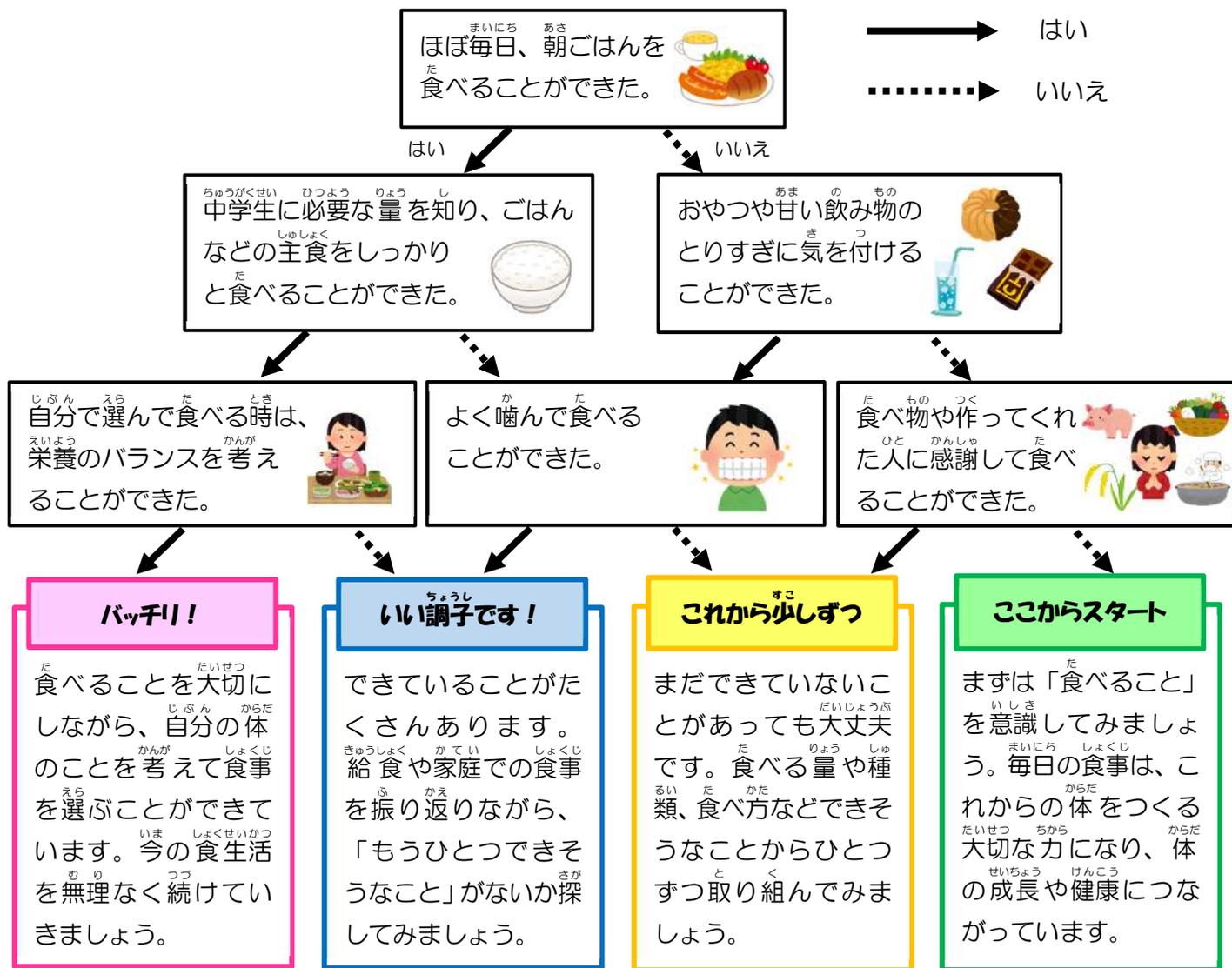


〇給食センターだよりもご覧ください。

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。

川崎市中部学校給食センター ○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)	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 牛乳 (乳)	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)	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 (卵)(乳)(小)	5日(木)	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)	6日(金)	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)
【献立のねらい】じゃが芋の栄養について知る		桃の節句の食事について知る		◎鉄が多い食品について知る		◎野菜の摂取量について知る		カレーパスタを味わう	
●ごはん 精白米 100 ●とり肉のしょうが煮 とり肉(皮つき) 40 とり肉(皮なし) 40 水 1 酒 3.2 砂糖 4.8 しょうゆ 0.9 たまねぎ 30 片栗粉 1.8 ●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 砂糖 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) ●沢煮碗 水 エネルギー 873 kcal たんぱく質 39.9 g	●ごはん 精白米 95 ●ちらしごはんの具 油 0.6 ごぼう 10 切り干し大根 4 にんじん 15 水 0.5 酒 2.6 砂糖 4 粗塩 0.8 しょうゆ 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 たんぱく質 35.2 g	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 ●ひなあられ ひなあられ 6 ●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 酒 10 長ねぎ 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 エネルギー 891 kcal たんぱく質 33.4 g	●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 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 ●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 1.3 塩こんぶ 1 白いりごま ●豚汁 油 0.6 豚肉(もも) 10 エネルギー 769 kcal たんぱく質 33.6 g	●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 スープの素 1.3 エネルギー 825 kcal たんぱく質 31.0 g					
◎カルシウムが多い食品について知る ●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 30.1 g	「かわさきそだち」のトマトとのらぼう菜を味わう ●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 1 粗塩 0.04 しょうゆ 1.3 がらスープ 0.9 しょうゆ 0.9 エネルギー 797 kcal たんぱく質 35.3 g	給食休止日 ※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。	◎小魚の栄養について知る ●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 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 ●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 872 kcal たんぱく質 30.1 g	和食について考える ●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 6 むきえだ豆(冷) ●たまねぎのみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 40 エネルギー 816 kcal たんぱく質 30.4 g					

16日(月)	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)	17日(火)	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)	18日(水)	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 (乳)		
◎成長期に必要なごはんの量を知る		◎だしの減塩効果について知る		◎バランスのよい食事について考える			
●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 0.8 ごま油 1.2 白いりごま 0.36 ●春雨スープ 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	●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 こしょう 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 ゆで塩 ●かんぴょうのみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) エネルギー 822 kcal	かんぴょう 5 たまねぎ 20 豆腐(冷) 30 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 ほうれん草(冷) 10 ●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 1.5 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 こしょう 0.6 しょうゆ 0.5 片栗粉 5 チンゲン菜 ●白菜のとりみ汁 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 822 kcal	こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 とり肉(皮つき) 20 にんじん 10 豆腐(冷) 30 白菜 35 粗塩 0.9 しょうゆ 1.2 片栗粉 2 ほうれん草(冷) 10	エネルギー 749 kcal たんぱく質 28.3 g	エネルギー 822 kcal たんぱく質 34.8 g	エネルギー 822 kcal たんぱく質 31.6 g