

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きましょう。
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。

川崎市中部学校給食センター C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)
妻ごはん チキンカレー じゃこキャベツのごま酢あえ 牛乳 (乳)小	妻ごはん 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(妻ごはん) キャベツのスープ煮 牛乳 (乳)小	妻ごはん 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
【献立のねらい】「かわさきそだち」のキャベツを味わう		◎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	
●妻ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●チキンカレー 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 50 じゃが芋 8 トマト水煮 2 カラメルソース 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 ●じゃこキャベツのごま酢あえ 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	●妻ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●かつおのたつた揚げ 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 ●五目豆 油 0.6 とり肉(皮つき) 10 にんじん 15 ひじき 1 ごんにやく 15 ゆで大豆 25 砂糖 2 しょうゆ 4 ●かんぴょうのみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 5 かんぴょう 25 たまねぎ 15 豆腐(冷) 4.8 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			●妻ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●ハヤシライス 油 0.7 にんにく 0.6 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 3.9 赤ワイン 78 たまねぎ 26 水 1 粗塩 0.01 こしょう 35 じゃが芋 10 トマト水煮 12 デミグラスソース 6.5 ウスターソース 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 ●キャベツのスープ煮 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	●妻ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●タイビーエン 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 1.8 水 0.3 しょうが 12.6 片栗粉 0.3 たまねぎ 13 水 2.6 酒 0.9 みりん 1.8 がらスープ 1.3 砂糖 1.6 しょうゆ 2 うずら卵(水煮) 20 ごま油 0.5 ●ボイル野菜ドレッシングあえ にんじん 15 もやし 30 きゅうり 10 ゆで塩 1.4 酢 0.7 しょうゆ 3 油 0.4 白いりごま 0.7 エネルギー 844 kcal たんぱく質 33.0 g
新献立 ちくわのカレー揚げを味わう		◎給食のパンについて知る		◎献立に合ったはしやスプーンを用意する	
●妻ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●ちくわのカレー揚げ 揚げ油 2.5 焼きちくわ 50 片栗粉 7.5 砂糖 2 しょうゆ 3.2 みりん 0.2 水 4 カレー粉 0.26 ●切り干し大根のベーコン煮 油 0.4 ベーコン 4.8 切り干し大根 5.4 にんじん 11 水 0.1 こんぶ 1.2 厚けずり節(かつお) 0.6 砂糖 2.9 しょうゆ 1.1 むきえだ豆(冷) 5 ●豚汁 油 0.6 豚肉(もも) 10 エネルギー 798 kcal たんぱく質 28.5 g	●ロールパン 精白米 60 ロールパン 0.03 ●ポテトのクリーム煮 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮つき) 30 たまねぎ 30 にんじん 15 粗塩 0.9 こしょう 0.04 チーズ 5 ペンネマカロニ 12 調理用牛乳 55 豆乳 5.4 油 4.8 小麦粉 4.8 じゃが芋 60 ゆで塩 5 さやいんげん(冷) 5 ●キャベツとコーンのスープ ベーコン 5 水 15 たまねぎ 15 にんじん 40 キャベツ 20 ホールコーン(冷) 0.8 粗塩 0.8 エネルギー 844 kcal たんぱく質 29.4 g	●妻ごはん 精白米 97 米粒麦 8 ●高野豆腐のそぼろごはん 油 0.6 しょうが 0.65 豚ひき肉(もも) 36 にんじん 20 酒 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 ●根菜のごまさラダ まぐろフレーク 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 1 白すりごま 0.6 ●たまねぎのみそ汁 水 0.6 こんぶ 0.6 エネルギー 841 kcal たんぱく質 33.4 g	●妻ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●さばの香味ソース さば(切り身) 60 油 0.1 にんにく 0.4 しょうが 1 水 4 砂糖 2 みりん 0.5 しょうゆ 3 豆板醤 0.04 酢 0.7 ごま油 0.2 片栗粉 0.3 ●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 0.5 チンゲン菜 5 エネルギー 784 kcal たんぱく質 28.6 g	●ごはん 精白米 100 ●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 4 水 9 砂糖 0.7 しょうゆ 2.1 酢 0.4 みりん 1.4 片栗粉 0.3 ●野菜ソテー 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 ●白いんげん豆のポターージュ 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	

※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。

27日(月)	ごはん 生揚げの四川煮 塩だれ野菜 卵スープ 牛乳 (卵)(乳)	28日(火)	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)	29日(水)	昭 and の日	30日(木)	ごはん さけの塩焼き 肉じゃが わかめスープ 牛乳 (乳)
◎センター給食の和え物について知る		入学・進学祝いの行事食を味わう				◎中学生に必要なごはんの量を知る	
●ごはん 精白米 100 ●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 15 片栗粉 0.5 ●塩だれ野菜 にんじん 10 もやし 30 キャベツ 20 ゆで塩 0.8 ごま油 1.2 白いりごま 0.4 ●卵スープ 油 0.5 エネルギー 798 kcal たんぱく質 32.1 g	ベーコン 2 とり肉(皮なし) 10 たまねぎ 25 水 1.3 がらスープ 1.1 粗塩 0.04 ホールコーン(冷) 17 コーンピューレ(冷) 18 片栗粉 1.2 卵 18 ほうれん草(冷) 10 粗塩 1.3 しょうゆ 1.1 ホールコーン(冷) 17 みりん 1.1 しょうゆ 5.2 ごしょう 0.07 片栗粉 14.4 ●ごまきゅうり きゅうり 50 酢 2.4 砂糖 0.7 粗塩 0.5 白いりごま 1.2 ごま油 0.8 ●春雨スープ 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 8 豚肉(もも) 8 豚肉(肩) 28 たまねぎ 10 にんじん 1 粗塩 1	こしょう 0.02 しょうゆ 1.2 なた(祝) 3 ちらしかまぼこ(桜形) 3 春雨 5 片栗粉 0.6 ほうれん草(冷) 5 ●みかんゼリー みかんゼリー 40 エネルギー 857 kcal たんぱく質 33.7 g	●ごはん 精白米 100 ●さけの塩焼き 塩さけ(切り身) 60 ●肉じゃが 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 50 じゃが芋 0.4 酒 2 砂糖 5 ●わかめスープ 水 0.4 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 20 とり肉(皮なし) 15 にんじん 37 たまねぎ 5 えのきたけ(冷) 0.6 粗塩 2.4 しょうゆ 1.2 エネルギー 795 kcal たんぱく質 39.3 g				
		入学・進級祝いの行事食					