

月	火	水	木	金	
<p>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、大根は県内を含む複数の産地より調達します。市内産の野菜は、9日の豚肉のトマトクリームパスタの「トマト」、16日のかんぴょうのみそ汁の「らぼう菜」です。（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。）</p> <p>※★のついているものは、学校に直接配送されます。</p> <p>※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。</p>					
1日	1日	1日	2日	3日	
<p>麦ごはん</p> <p>揚げぎょうざ ①</p> <p>生揚げのキムチ炒め</p> <p>青菜ときのこのスープ</p> <p>牛乳★ ①</p> <p>810kcal 28.5g</p>	<p>ごはん</p> <p>赤魚のてり焼き</p> <p>五目豆</p> <p>豚汁</p> <p>牛乳★ ①</p> <p>785kcal 38.2g</p>	<p>麦ごはん</p> <p>さけの塩焼き</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>真だくさん！</p> <p>ちゃんこなべ風スープ</p> <p>牛乳★ ①</p> <p>807kcal 38.5g</p>	<p>麦ごはん</p> <p>チキンカレー ①</p> <p>コーンソテー</p> <p>ピーチゼリー★</p> <p>牛乳★ ①</p> <p>856kcal 32.3g</p>	<p>桃の節句の行事食</p> <p>ちらしごはん（ごはん）</p> <p>めかじきのから揚げ</p> <p>かきたま汁 ①</p> <p>桜もち</p> <p>牛乳★ ①</p> <p>912kcal 37.8g</p>	
6日	7日	<p>学校給食費の口座振替日 （納期限）</p> <p>【第9期】（2・3月分）</p> <p>2月28日（火）</p> <p>※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。</p>		9日	
<p>麦ごはん</p> <p>揚げぎょうざ ①</p> <p>生揚げのキムチ炒め</p> <p>青菜ときのこのスープ</p> <p>牛乳★ ①</p> <p>810kcal 28.5g</p>	<p>ごはん</p> <p>赤魚のてり焼き</p> <p>五目豆</p> <p>豚汁</p> <p>牛乳★ ①</p> <p>785kcal 38.2g</p>	<p>学校給食費の口座振替日 （納期限）</p> <p>【第9期】（2・3月分）</p> <p>2月28日（火）</p> <p>※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。</p>		<p>ロールパン★ ①</p> <p>豚肉のトマトクリームパスタ ①</p> <p>ベジタブルスープ</p> <p>せとか</p> <p>牛乳★ ①</p> <p>827kcal 33.8g</p>	10日
13日	14日	15日	16日	17日	
<p>麦ごはん</p> <p>さばのカレー揚げ</p> <p>磯香あえ</p> <p>沢煮椀</p> <p>牛乳★ ①</p> <p>812kcal 28.8g</p>	<p>ハヤシライス ①</p> <p>（麦ごはん）</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>牛乳★ ①</p> <p>901kcal 31.4g</p>	<p>ごはん</p> <p>とり肉の香味焼き</p> <p>切り干し大根のベーコン煮★</p> <p>野菜スープ</p> <p>牛乳★ ①</p> <p>754kcal 37.0g</p>	<p>高野豆腐のそぼろごはん* （麦ごはん）</p> <p>じゃことキャベツの ごま酢あえ</p> <p>かんぴょうのみそ汁</p> <p>ヨーグルト★ ①</p> <p>牛乳★ ①</p> <p>790kcal 34.4g</p>	<p>麦ごはん</p> <p>韓国風肉じゃが*</p> <p>もやし炒め</p> <p>にらたまスープ ①</p> <p>牛乳★ ①</p> <p>779kcal 33.2g</p>	

給食の献立より

豚肉のトマトクリームパスタ（2人分）


油	小さじ1強	①にんにくはみじん切り、ベーコンは短冊切り、豚肉は2cmの幅に切る。たまねぎは1/2に切ってから薄切り、にんじんは短冊切り、エリンギは短冊切り、プロセスチーズはさいの目に切る。
にんにく	1片	②ほうれん草はふんわりとラップで包み、600Wの電子レンジで30秒程度加熱し冷水にとって、水気を切り、1.5cmの長さに切る。
ベーコン	10g	③フライパンに油、にんにく、ベーコンを入れ、弱火で炒め香りが出たら、豚肉を加えて炒め、たまねぎにんじんをよく炒め、エリンギを入れさらに炒める。水、プロセスチーズ、トマト水煮、調味料を加えて煮る。
豚肉（もも・肩、薄切り）	120g	④別鍋でペンネマカロニを塩ゆでする。
たまねぎ	1/2個	⑤③に牛乳を加え、生クリーム、塩ゆでしたペンネマカロニ、②のほうれん草を加え、混ぜ合わせ仕上げます。
にんじん	4cm分	
エリンギ	1本	
プロセスチーズ	40g	
水	50cc	
トマト水煮	150g	
トマトケチャップ	大さじ2	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
牛乳	1カップ	
生クリーム	大さじ2	
ペンネマカロニ	160g	
ゆで塩	湯量の0.5~1%	
ほうれん草	2株分	

給食ではペンネマカロニを使っていますが、スパゲッティでも美味しく作れます。今回は、パスタが主食となるように1人分80gとして、2人分の分量を紹介しています。また、2人分の分量に合わせて、具材の量などを調整しています。


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7品目（卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば）のうち、えび、かに、落花生、そばの4品目は給食では使用しません。

牛乳がストローレスパックになります！

SDGsの取組として令和5年度4月からストローを使用しなくても飲める牛乳パックに切り替わります。プラスチックごみ削減、環境意識向上のための取組にご協力をお願いします。





※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ください。

学校給食のレシピとレシピ動画を公開中！

*がついた料理はレシピを紹介しています。『川崎市 学校給食レシピ』又は『川崎市 学校給食レシピ動画』で検索してください。

食物アレルギーの情報や給食で使用する食材の情報については、HPに掲載しています。※給食の食材の産地、放射能検査結果、学校給食レシピもご覧いただけます。

○裏側の給食センターだよりもご覧ください。

令和5年 3月分献立表(詳細版)

川崎市北部学校給食センター E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。

		1日(水)		2日(木)		3日(金)			
		麦ごはん さげの塩焼き きんぴらごぼう 真だくさん!ちゃんこなべ風スープ 牛乳		麦ごはん チキンカレー コーンソテー ビーチゼリー 牛乳		ちらしごはん(ごはん) めかじきのから揚げ かきたま汁 桜もち 牛乳			
		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●さげの塩焼き 塩ざけ(切り身) 60 ●きんぴらごぼう 油 0.5 豚肉(もも) 8 豚肉(肩) 8 ごぼう 22 にんにく 12 にんじん 17 砂糖 1.3 しょうゆ 3.2 みりん 1.3 一味唐辛子 0.01 白いりごま 0.8 ごま油 0.2 ●真だくさん! ちゃんこなべ風スープ 水 こんぶ 0.3 厚けずり節 2 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 大根 20 とり肉団子 15 エネルギー 807 kcal		酒 0.3 塩 0.9 しょうゆ 1 がらスープ 1 豆腐(冷) 20 白菜 30 白玉団子(冷) 20 長ねぎ 5 ●麦ごはん 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 47 とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 白ワイン 1.5 炒めたまねぎ(冷) 24 にんじん 32 水 じゃが芋 50 トマト水煮 12 カラメルソース 2 小麦粉 6.5 カレー粉 1 塩 1.4 こしょう 0.03 しょうゆ 2 ウスターソース 4 ●コーンソテー 油 0.3 ベーコン 2.4 にんじん 10 ホールコーン(冷) 30 エネルギー 856 kcal		キャベツ 20 塩 0.4 こしょう 0.02 ●ビーチゼリー ビーチゼリー 40 ●ごはん 精白米 95 ●ちらしごはんの具 油 0.6 とり肉(皮なし) 17 水 2.6 酒 4 砂糖 4 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 さやいんげん(冷) 5 ●めかじきのから揚げ 揚げ油 3 めかじき(角・澱粉付) 60 ●かきたま汁 水 こんぶ 0.6 厚けずり節 6 にんじん 10 塩 0.8 しょうゆ 0.5 なた 8 エネルギー 912 kcal			
		たんぱく質 38.5 g		たんぱく質 32.3 g		たんぱく質 37.8 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。						桃の節句の行事食			
6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)	
麦ごはん 揚げぎょうざ 生揚げのキムチ炒め 青菜ときのこのスープ 牛乳		ごはん 赤魚のてり焼き 五目豆 豚汁 牛乳		給食休止日		ロールパン 豚肉のトマトクリームパスタ ベジタブルスープ せとか 牛乳		麦ごはん ユーリンチー ポイル野菜 ごまドレッシング 春雨の中華スープ 牛乳	
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●揚げぎょうざ 揚げ油 2.4 野菜ぎょうざ 60 ●生揚げのキムチ炒め 油 0.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 たまねぎ 30 白菜刻みキムチ(冷) 10 酒 0.5 がらスープ 1 しょうゆ 2.5 砂糖 0.4 片栗粉 1 生揚げ(冷) 35 にら 6 ごま油 0.5 ●青菜ときのこのスープ 油 0.5 ベーコン 4 とり肉(皮なし) 15 たまねぎ 25 にんじん 5 水 エネルギー 810 kcal		しめじ 8 えのきたけ 8 塩 0.9 こしょう 0.03 がらスープ 1.3 しょうゆ 1.2 こんにやく寒天 0.8 片栗粉 0.6 チンゲン菜 10 ●ごはん 精白米 100 ●赤魚のてり焼き 赤魚(冷凍・切り身) 60 しょうゆ 0.5 しょうゆ 1.1 水 2 砂糖 1.3 しょうゆ 2.6 みりん 1.3 片栗粉 0.3 ●五目豆 油 0.6 とり肉(皮つき) 10 干しいたけ 0.5 にんじん 15 ひじき 1 こんにやく 15 ゆで大豆 25 砂糖 2 しょうゆ 4 ●豚汁 油 0.6 豚肉(もも) 12.5 豚肉(肩) 12.5 ごぼう 15 にんじん 20 エネルギー 785 kcal		大根 15 水 じゃが芋 25 豆腐(冷) 30 赤みそ 5.5 白みそ 5.5 長ねぎ 10		●ロールパン ロールパン 60 ●豚肉のトマトクリームパスタ 油 0.7 にんにく 0.7 エリンギ 12 豚肉(もも) 24 豚肉(肩) 24 たまねぎ 24 にんじん 17 チーズ 6 トマト(市内産) 20 トマト水煮 8 トマトケチャップ 3 塩 0.8 こしょう 0.05 水 2.4 油 2.4 小麦粉 48 調理用牛乳 24 ペンネマカロニ 24 ゆで塩 3.6 生クリーム 6 ほうれん草(冷) 6 ●ベジタブルスープ 油 0.6 ベーコン 5 たまねぎ 35 エネルギー 827 kcal		にんじん 20 水 0.8 塩 0.03 こしょう 1.3 じゃが芋 30 片栗粉 0.6 さやいんげん(冷) 5 ●せとか せとか 42 ●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●ユーリンチー 揚げ油 4 とり肉(皮つき) 40 とり肉(皮なし) 40 水 5 春雨 20 もやし 0.9 塩 0.02 こしょう 1.7 しょうゆ 1.3 がらスープ 0.6 長ねぎ 5 チンゲン菜 5 砂糖 4.4 しょうゆ 4.4 水 0.1 がらスープ 2.6 ●ポイル野菜 ホールコーン(冷) 15 にんじん 10 キャベツ 35 ゆで塩 ●ごまドレッシング ごまドレッシング(袋) 8.4 エネルギー 857 kcal	
たんぱく質 28.5 g		たんぱく質 38.2 g		たんぱく質 33.8 g		たんぱく質 35.9 g			

13日(月)	麦ごはん 磯香あえ 沢煮椀 牛乳	乳	14日(火)	ハヤシライス(麦ごはん) ごぼうサラダ 牛乳	乳小	15日(水)	ごはん とり肉の香味焼き 切り干し大根のベーコン煮 野菜スープ 牛乳	乳	16日(木)	高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) じゃこキャベツのごま酢あえ かんぴょうのみそ汁 ヨーグルト 牛乳	乳	17日(金)	麦ごはん 韓国風肉じゃが もやし炒め いらたまスープ 牛乳	卵乳								
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	切り干し大根 4 にんじん 15 酒 0.5 塩 0.8		●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	ホールコーン(冷) 5 蒸し大豆 8 ゆで塩 3 白みそ 3 しょうゆ 0.2 みりん 2 白いりごま 0.5 白すりごま 0.5 ドレッシング 6 (マヨネーズタイプ卵不使用)		●ごはん 精白米 100	むきえだ豆(冷) 4		●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	厚けずり節 6 かんぴょう 5 たまねぎ 15 豆腐(冷) 30 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 のらぼう菜(市内産) 3		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	こしょう 0.02 しょうゆ 0.8 片栗粉 0.5 6									
●さばのカレー揚げ 揚げ油 3 さば(切り身・澱粉付) 60 水 7 酒 1.5 みりん 1.3 砂糖 1.3 しょうゆ 3 カレー粉 0.3 片栗粉 0.15	しょうゆ 2 長ねぎ 5 さやいんげん(冷) 5		●ハヤシライス 油 0.7 にんにく 0.6 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 赤ワイン 3.9 たまねぎ 78 にんじん 26 水 1 塩 6 マッシュルーム(水煮) 1 じゃが芋 35 トマト水煮 10 トマトケチャップ 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 5.2 小麦粉 5.8 生クリーム 3.9		●高野豆腐のそぼろごはん 油 0.6 豚肉(もも) 13 豚肉(肩) 13 にんじん 15 水 4.8 しょうが 1.3 豚ひき肉(もも) 45 にんじん 20 もやし 25 キャベツ 30 水 10 塩 1 ごしょう 0.4 からスープ 0.3 しょうゆ 1.3 凍り豆腐 6.5		●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) 45 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		●じゃこキャベツのごま酢あえ にんじん 10 キャベツ 35 小松菜 10 しらす干し 2 ゆで塩 1.5 砂糖 2 しょうゆ 0.3 塩 2.5 白いりごま 1		●ヨーグルト ヨーグルト 70	●韓国風肉じゃが 油 0.5 豚肉(もも) 20 豚肉(肩) 20 こんにやく 20 にんじん 15 たまねぎ 25 水 2.4 じゃが芋 50 酒 0.4 片栗粉 1.2 砂糖 2 しょうゆ 5.5 にんにく 0.2 コチジャン 1.3 ごま油 0.5 長ねぎ 3	●いらたまスープ 水 15 とり肉(皮なし) 0.8 塩 0.8 こしょう 0.02 からスープ 1.3 しょうゆ 2.4 豆腐(冷) 40 片栗粉 1.2 にら 1.2 卵 24 ごま油 0.6									
●磯香あえ もやし 20 にんじん 5 キャベツ 30 ゆで塩 3 しょうゆ 3 きざみのり 0.3			●ごぼうサラダ ごぼう 20 にんじん 8 きゅうり 6		●切り干し大根のベーコン煮 油 0.4 ベーコン 5 切り干し大根 6 にんじん 12 水 12 こんぶ 0.1 厚けずり節 1.2 砂糖 0.6 しょうゆ 2.8 みりん 1.2		●かんぴょうのみそ汁 水 0.6 こんぶ 0.6		●もやし炒め 油 0.5 ベーコン 4 たまねぎ 15 にんじん 5 ゆで塩 50 もやし 8 ゆで塩 0.4 塩 33.2		●もやし炒め 油 0.5 ベーコン 4 たまねぎ 15 にんじん 5 ゆで塩 50 もやし 8 ゆで塩 0.4 塩 33.2		エネルギー 812 kcal	たんぱく質 28.8 g	エネルギー 901 kcal	たんぱく質 31.4 g	エネルギー 754 kcal	たんぱく質 37.0 g	エネルギー 790 kcal	たんぱく質 34.4 g	エネルギー 779 kcal	たんぱく質 33.2 g

【令和5年3月】

アレルギーの原因物質を含む加工食品の表示について

献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質		
		卵	乳	小麦
ハヤシライス	デミグラスソース			○
ロールパン	ロールパン			○
豚肉のトマトクリームパスタ	ペンネマカロニ			○
揚げぎょうざ	野菜ぎょうざ			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	

※上記のアレルギー原因物質以外に給食で使用する食品の中で、ごま、さけ、さば、大豆、とり肉、豚肉、もも、ゼラチンもアレルギーの原因となることがあります。
 ※調味料(しょうゆ、酢、みそ)に含まれるアレルギー物質は、除去の対象とはしません。
 ※えび、かに、落花生、そばは使用しません。

※除去する必要のない調味料・だし・添加物等
 (文部科学省 学校給食における食物アレルギー対応指針より)
 鶏卵：卵殻カルシウム
 牛乳：乳糖・乳清焼成カルシウム
 小麦：しょうゆ・酢・みそ
 大豆：大豆油・しょうゆ・みそ
 ごま：ごま油
 魚類：かつおだし・いりこだし・魚しょう
 肉類：エキス