

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、小松菜、大根は県内を含む複数の産地より調達します。</p> <p>★市内産の野菜</p> <p>21日 ボイル野菜「キャベツ」 (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>マーボー丼 (麦ごはん) 春雨の中華スープ 牛乳★(乳)</p> <p>749kcal 32.0g</p>	
<p>※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。</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>			<p>学校給食レシピと レシピ動画を公開中!</p> <p>給食レシピを家庭向けにアレンジして紹介しています。 ▲詳細はこちら</p>	
17日	18日	19日	20日	21日
<p>麦ごはん 生揚げのオイスター炒め じゃことキャベツのごま酢あえ わかめスープ 牛乳★(乳)</p> <p>758kcal 33.1g</p>	<p>ピラフ (コンソメごはん) いかのガーリック揚げ うずら卵入り ジュリエヌスープ(卵) 牛乳★(乳)</p> <p>811kcal 34.5g</p>	<p>麦ごはん ポークカレー(小) ウイナーソテー 牛乳★(乳)</p> <p>912kcal 33.0g</p>	<p>ごはん さけの塩焼き 五目豆 豚汁 牛乳★(乳)</p> <p>824kcal 39.9g</p>	<p>入学・進級祝いの行事食</p> <p>ごはん とり肉のオニオンソース ボイル野菜 和風ドレッシング たけのこのすまし汁 ぶどうゼリー★ 牛乳★(乳)</p> <p>780kcal 30.0g</p>
24日	25日	26日	27日	28日
<p>黒コッパン★(小) ポテトのグラタン風(乳)(小) (粉チーズ(乳)) ミネストローネ フルーツボンチ 牛乳★(乳)</p> <p>884kcal 31.5g</p>	<p>ごはん さばのつけ揚げ パンパンジーサラダ チゲスープ 牛乳★(乳)</p> <p>886kcal 31.9g</p>	<p>ハヤシライス(乳)(小) (ごはん) キャベツのスープ煮 ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳)</p> <p>880kcal 32.3g</p>	<p>ごはん とり肉のてり焼き じゃが芋のそぼろ煮 豆腐のみそ汁 牛乳★(乳)</p> <p>769kcal 36.4g</p>	<p>ごはん 揚げぎょうざ(小) 根菜のごまサラダ 野菜スープ 牛乳★(乳)</p> <p>814kcal 24.8g</p>

中学校給食のコンセプト

中学校給食の目指す姿…みんなで創る「健康給食」

①とにかく「美味しい」中学校給食

【重点取組項目】

- 「国産食材」にこだわる
「主要食材(米、肉、野菜など)国産率100%」
- 和風の天然だしなど、薄味でおいしい味付けの工夫など

②自然と「健康」になる中学校給食

【重点取組項目】

- 年間を通した1食平均で「国産野菜125g」が摂れる
- 米飯給食90%以上、「和」の食生活が自然と身につく「健康給食」
- 適量が分かりやすい食器のデザイン(ご飯盛り付けラインの表示)など

③みんなが「大好きな」中学校給食

- 人気ランキングを定期的に募集して、献立に反映
- 生徒と保護者からレシピを募集して、優秀作品は給食献立に採用など

日常生活に近い食器を使用し、その取扱いを学ぶため、飯碗と角仕切り皿は磁器製です。



樹脂製より破損しやすいため、いぬいに扱ってください。

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(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。



※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。

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。



▲詳細はこちら

保護者の皆様へのお願い

本市では、令和3年4月から、学校給食費を市の予算に計上し管理する「学校給食費の公会計」制度を導入しています。食材料費を「学校給食費」として保護者の皆様にご負担いただいておりますので、期日までのお支払いにご理解、ご協力をお願いいたします。

令和5年度の口座振替日(納期限)は次のとおりです。

【第1期】(4・5月分) 6月30日	【第6期】(11月分) 11月30日
【第2期】(6月分) 7月31日	【第7期】(12月分) 1月4日
【第3期】(7月分) 8月31日	【第8期】(1月分) 1月31日
【第4期】(8・9月分) 10月2日	【第9期】(2・3月分) 2月29日
【第5期】(10月分) 10月31日	

○裏側の給食センターだよりもご覧ください。

令和5年 4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。

						13日(木)		14日(金)	
						マーボー丼(麦ごはん) 春雨の中華スープ 牛乳 (乳)		給食休止日	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> ※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。 </div>						●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 ●マーボー丼 油 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豆板醤 0.3 豚ひき肉(もも) 24 大豆ミート(大粒) 4.8 砂糖 1.3 しょうゆ 5 トマトケチャップ 7 水 赤みそ 6.2 豆腐(冷) 95 長ねぎ 20 片栗粉 1.5 ラー油 0.3 ●春雨の中華スープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 30 にんじん 15 水 春雨 5 もやし 20 塩 0.9 エネルギー 749 kcal たんぱく質 32.0 g			
17日(月)	麦ごはん 生揚げのオイスター炒め じゃことキャベツのごま酢あえ わかめスープ 牛乳 (乳)	18日(火)	ピラフ(コンソメごはん) いかのガーリック揚げ うずら卵入りジュリエンスープ 牛乳(卵)(乳)	19日(水)	麦ごはん ポークカレー ウインナーソーテー 牛乳 (乳)(小)	20日(木)	ごはん さけの塩焼き 五目豆 豚汁 牛乳 (乳)	21日(金)	ごはん とり肉のオニオンソース ポイル野菜 和風ドレッシング たけのこのすまし汁 ぶどうゼリー 牛乳 (乳)
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●生揚げのオイスター炒め 油 0.5 にんにく 0.5 しょうが 0.5 豚肉(もも) 20 豚肉(肩) 20 にんじん 10 しめじ 10 生揚げ(冷) 50 長ねぎ 10 塩 0.05 オイスターソース 3 しょうゆ 2.7 酒 2.7 砂糖 0.9 片栗粉 1.4 ●じゃことキャベツのごま酢あえ かんぴょう 1.5 キャベツ 45 小松菜 5 しらす干し 2 ゆで塩 2 砂糖 1.5 しょうゆ 2 塩 0.3 エネルギー 758 kcal たんぱく質 33.1 g	●コンソメごはん 精白米 95 油 0.6 スープの素 0.8 ●ピラフの具 水 0.03 油 0.5 ベーコン 15 たまねぎ 60 にんじん 35 マッシュルーム(水煮) 10 スープの素 0.7 塩 0.9 こしょう 0.03 むきえだ豆(冷) 10 ●いかのガーリック揚げ 揚げ油 3.5 いか 70 白ワイン 1.5 塩 0.3 こしょう 0.07 にんにく 0.3 片栗粉 10.5 ●うずら卵入り ジュリエンスープ 油 0.65 ベーコン 1.3 とり肉(皮なし) 10 エネルギー 811 kcal たんぱく質 34.5 g	●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 炒めたまねぎ(冷) 20 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 たまねぎ 42 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 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 片栗粉 1 ●ウインナーソーテー 油 0.6 ウインナーソーセージ 25 にんじん 15 エリンギ 5 エネルギー 912 kcal たんぱく質 33.0 g	●ごはん 精白米 100 ●さけの塩焼き 塩ざけ(切り身) 60 ●五目豆 油 0.6 とり肉(皮つき) 10 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) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 15 にんじん 15 水 大根 30 じゃが芋 25 豆腐(冷) 25 赤みそ 5.5 白みそ 5.5 長ねぎ 10 エネルギー 824 kcal たんぱく質 39.9 g	●ごはん 精白米 100 ●とり肉のオニオンソース 揚げ油 3.5 とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 酒 1.2 塩 0.2 こしょう 0.02 片栗粉 12 油 0.5 にんにく 0.5 しょうが 0.5 たまねぎ 10 水 5.8 しょうゆ 3.5 酒 1.5 みりん 1 砂糖 1 ●ポイル野菜 キャベツ(市内産) 30 にんじん 10 もやし 20 ゆで塩 ●和風ドレッシング 和風ドレッシング(袋) 8.8 エネルギー 780 kcal たんぱく質 30.0 g					

24日(月)	黒コッペパン ポテトのグラタン風 粉チーズ ミネストローネ フルーツポンチ 牛乳	25日(火)	ごはん さばのつけ揚げ パンバンジーサラダ チゲスープ 牛乳	26日(水)	ハヤシライス(ごはん) キャベツのスープ煮 ヨーグルト 牛乳	27日(木)	ごはん とり肉のてり焼き じゃが芋のそぼろ煮 豆腐のみそ汁 牛乳	28日(金)	ごはん 揚げぎょうざ 根菜のごまサラダ 野菜スープ 牛乳
●黒コッペパン 黒コッペパン 60	たまねぎ 20 にんじん 15 塩 0.9 こしょう 0.04	●ごはん 精白米 100	キャベツ 25 切り干し大根 2.5 塩 0.3	●ごはん 精白米 110	塩 0.36 こしょう 0.02 しょうゆ 0.3	●ごはん 精白米 100	たまねぎ 30 にんじん 10 豆腐(冷) 35 赤みそ 5 白みそ 5 ほうれん草(冷) 5	●ごはん 精白米 100	にら 5 ごま油 0.6
●ポテトのグラタン風 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 30 たまねぎ 30 にんじん 15 塩 0.8 こしょう 0.04 チーズ 5 水 12 ペンネマカロニ 55 調理用牛乳 5.4 豆乳 4.5 小麦粉 4.5 じゃが芋 60 ゆで塩 5 ほうれん草(冷)	●さばのつけ揚げ 揚げ油 3 さば(切り身・濃粉付) 60 水 2 砂糖 2 しょうゆ 3 みりん 2	●ハヤシライス 油 0.7 にんにく 0.6 炒めたまねぎ(冷) 20 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 赤ワイン 3.9 たまねぎ 39 にんじん 26 水 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 小麦粉 7 生クリーム 3.9	●ヨーグルト ヨーグルト 70	●とり肉のてり焼き とり肉(もも皮なし・切り身) 70 酒 1 しょうゆ 1 水 7 砂糖 2 しょうゆ 3 みりん 2 片栗粉 0.5	●じゃが芋のそぼろ煮 油 0.3 一味唐辛子 0.01 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 5 むきえだ豆(冷)	●豆腐のみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節 6	●揚げぎょうざ 揚げ油 2.4 野菜ぎょうざ 60	●根菜のごまサラダ まぐろフレーク 12 ごぼう 10 にんじん 8 切り干し大根 3 むきえだ豆(冷) 5 ゆで塩 10 ごまドレッシング 1 白すりごま 1	●野菜スープ 油 0.6 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 にんじん 10 水 30 もやし 20 キャベツ 1 こしょう 0.04 がらスープ 1.3 しょうゆ 1.3 片栗粉 1.3
●粉チーズ 粉チーズ(袋) 3	●フルーツポンチ ミックスフルーツ 70 ダイゼリー(梨) 40	●パンバンジーサラダ にんじん 5 もやし 18 きゅうり 12 ゆで塩 15 チキンフレーク 1.6 しょうゆ 1.4 酢 1 砂糖 3 ねりごま(白) 0.5 白すりごま	●チゲスープ ごま油 0.6 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 白菜刻みキムチ(冷) 10 にんじん 10 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	●揚げぎょうざ 揚げ油 70	●野菜ぎょうざ 揚げ油 70	●ごまサラダ ごま油 70	●野菜スープ 野菜スープ 70	●野菜スープ 野菜スープ 70
●ミネストローネ 油 0.6 にんにく 0.36 セロリ 1.5 ベーコン 4.5	●ミネストローネ ミネストローネ 884 kcal	●ミネストローネ ミネストローネ 886 kcal	●ミネストローネ ミネストローネ 880 kcal	●ミネストローネ ミネストローネ 880 kcal	●ミネストローネ ミネストローネ 880 kcal	●ミネストローネ ミネストローネ 880 kcal	●ミネストローネ ミネストローネ 880 kcal	●ミネストローネ ミネストローネ 880 kcal	●ミネストローネ ミネストローネ 880 kcal
エネルギー 884 kcal	たんぱく質 31.5 g	エネルギー 886 kcal	たんぱく質 31.9 g	エネルギー 880 kcal	たんぱく質 32.3 g	エネルギー 769 kcal	たんぱく質 36.4 g	エネルギー 814 kcal	たんぱく質 24.8 g

【令和5年4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
黒コッペパン	黒コッペパン			○
ポテトのグラタン風	ペンネマカロニ			○
揚げぎょうざ	野菜ぎょうざ			○
ハヤシライス	デミグラスソース			○
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、いか、ごま、さけ、さば、大豆、とり肉、豚肉、もも、りんご、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