

月	火	水	木	金
※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。 ※「かわさきさだち」（市内産）の野菜 17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。） ※★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） 2月 28日（金） ※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。				

3日 桃の節句の行事食 ちらしごはん（ごはん） 焼きつくね 豆腐のすまし汁 ひなあられ 牛乳★（乳） 756kcal 32.2g	4日 ロールパン★（小） パンネの トマトソース（小） キャベツと コーンのスープ 湘南ゴールド ゼリー入りボンチ 牛乳★（乳） 826kcal 30.7g	5日 ごはん さけの塩焼き 五目豆 豚汁 牛乳★（乳） 827kcal 40.3g	6日 麦ごはん ポークカレー（小） キャベツとじゃこの 炒め煮 牛乳★（乳） 861kcal 29.6g	7日 麦ごはん のりかつおふりかけ とり肉のから揚げ 大根しりしり たまねぎのみそ汁 牛乳★（乳） 905kcal 37.8g
10日 麦ごはん チキン ストロガノフ（乳）（小） 野菜ソテー 牛乳★（乳） 881kcal 31.1g	11日 麦ごはん ちくわのかば焼き じゃが芋のそぼろ煮 白菜のトロみ汁 牛乳★（乳） 783kcal 31.3g	※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をご確認いただくようお願いいたします。	13日 麦ごはん 生揚げの四川煮★ 三色ナムル タイピーエン（卵） 牛乳★（乳） 792kcal 30.7g	14日 麦ごはん さばのごまみそかけ もやし炒め 沢煮梅 牛乳★（乳） 830kcal 29.2g
17日 野菜入りスタミナ丼★ （ごはん） トマトと卵のスープ（卵） 牛乳★（乳） 796kcal 35.1g	18日 ごはん カレー肉じゃが 切り干し大根の ゴママヨサラダ★ キャベツのみそ汁 牛乳★（乳） 769kcal 27.9g	給食の献立より 白菜のトロみ汁（4人分） だし汁 600g（3カップ） （水・こんぶ・かつお節） とり肉（もも皮なし） 80g にんじん 大1/5本 白菜 140g（大1枚） 豆腐 120g 塩 小さじ1/3 しょうゆ 小さじ1弱 片栗粉 大さじ1弱 ほうれん草 20g（1株）		

学校給食レシピとレシピ動画を公開中！

★がついた料理はレシピやレシピ動画を紹介しています。

『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。

▲詳細はこちら

食物アレルギーの情報と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

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。

＜作り方＞

- ①こんぶとかつお節でだしをとる。※
- ②とり肉は小さく切る。にんじんはせん切り、豆腐はさいの目切り、白菜とほうれん草は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にだし汁を入れて沸騰させ、とり肉をほぐしながら加えて煮る。
- ④にんじんを加えて煮る。
- ⑤野菜に火が通ったら白菜、豆腐、調味料を加え、ひと煮立ちしたら、少量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、ゆでたほうれん草を加えて仕上げる。

※だしのとり方は『学校給食レシピ』をご覧ください。

＜ポイント＞

- 水溶性片栗粉でとろみをつけることで、汁が冷めにくく体が温まります。
- 給食の和の汁物は、こんぶとかつお節で丁寧にだしをとり、作っています。

令和7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。

3日(月)	ちらしごはん(ごはん) 焼きつくね 豆腐のすまし汁 ひなあられ 牛乳 (乳)	4日(火)	ロールパン ベンネのトマトソース キャベツとコーンのスープ 湘南ゴールドゼリー入りポンチ 牛乳 (乳)小	5日(水)	ごはん さけの塩焼き 五目豆 豚汁 牛乳 (乳)	6日(木)	麦ごはん ポークカレー キャベツとじゃこの炒め煮 牛乳 (乳)小	7日(金)	麦ごはん のりかつおふりかけ とり肉のから揚げ 大根しりしり たまねぎのみそ汁 牛乳 (乳)
【献立のねらい】桃の節句の食事について知る		湘南ゴールドについて知る		◎バランスのよい食事について考える		◎カルシウムが多い食品を知る(小魚)		しりしりについて知る	
● ごはん 精白米 95	ほうれん草(冷) 10	● ロールパン ロールパン 60	ごはん 0.03 スープの素 1.3	● ごはん 精白米 100		● 麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	● キャベツとじゃこの炒め煮 (キャベツ) ごま油 0.7 キャベツ 50 にんじん 5 塩 0.2 しょうゆ 0.9	● 麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 40 豆腐(冷) 30 油揚げ(冷) 8 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 ほうれん草(冷) 3
● ちらしごはんの具 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 水 2.4 酒 3.6 砂糖 0.36 塩 5.4 しょうゆ 3.6 かんぴょう 10 油揚げ(冷) 15 にんじん 15 たけのこ(水煮) 3.6 酢 3	● ひなあられ ひなあられ(袋) 5	● ベンネのトマトソース 油 0.6 とり肉(皮つき) 50 塩 0.1 こしょう 0.02 白ワイン 2.6 たまねぎ 50 にんじん 13 エリンギ(冷) 5 トマトケチャップ 13 トマト水煮 25 塩 0.3 ウスターソース 1.5 砂糖 0.4 油 2.3 小麦粉 2.3 ベンネマカロニ 24 ゆで塩	● 湘南ゴールドゼリー入りポンチ ミックスフルーツ 70 湘南ゴールドダイスゼリー 30	● 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 こんにゃく 15 ゆで大豆 25 砂糖 2 しょうゆ 4	● ポークカレー 油 0.5 にんにく 0.6 しょうが 0.3 たまねぎ 42 豚肉(肩) 60 たまねぎ 42 にんじん 32 じゃが芋 50 トマト水煮 8 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 カレー粉 1	● のりかつおふりかけ のりかつおふりかけ(袋) 1.3	● とり肉のから揚げ 揚げ油 4 とり肉(皮つき) 80 酒 1 塩 0.6 こしょう 0.07 しょうゆ 1.1 片栗粉 12	
● 焼きつくね つくね 60		● 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 15 キャベツ 40 ホールコーン(冷) 20 塩 0.78		● 豚汁 油 0.6 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 10 にんじん 15 大根 30 水 28 じゃが芋 35 豆腐(冷) 5.5 赤みそ 5.5 白みそ 5 長ねぎ		● キャベツとじゃこの炒め煮 (じゃこ) ごま油 0.2 しらす干し 3		● 大根しりしり 大根 35 にんじん 5 まぐろフレーク 22 砂糖 0.5 みりん 0.4 塩 0.2 しょうゆ 1 ごま油 0.5 白いりごま 1.4	
● 豆腐のすまし汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 10 にんじん 6 塩 0.7 しょうゆ 1.5 ちりしかまぼこ(桜形) 8 豆腐(冷) 40	桃の節句の行事食	● エネルギー 756 kcal	● たんぱく質 32.2 g	● エネルギー 826 kcal	● たんぱく質 30.7 g	● エネルギー 881 kcal	● たんぱく質 29.6 g	● エネルギー 905 kcal	● たんぱく質 37.8 g
10日(月)	麦ごはん チキンストロガノフ 野菜ソテー 牛乳 (乳)小	11日(火)	麦ごはん ちくわのかば焼き じゃが芋のそぼろ煮 白菜のとりみ汁 牛乳 (乳)	12日(水)	給食休止日	13日(木)	麦ごはん 生揚げの四川煮 三色ナムル タイビーエン 牛乳 (卵)乳	14日(金)	麦ごはん さばのごまみそかけ もやし炒め 沢煮碗 牛乳 (乳)
◎1日に必要な野菜量を知る		ちくわについて知る		※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。		新献立 タイビーエンを味わう		◎カルシウムが多い食品を知る(ごま)	
● 麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	こしょう 0.02	● 麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	にんじん 10 豆腐(冷) 30 白菜 35 塩 0.9 しょうゆ 1.2 片栗粉 2 ほうれん草(冷) 5			● 麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	白すりごま 0.7	● 麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 30 大根 15 にんじん 0.5 しょうゆ 0.8 小松菜 3
● チキンストロガノフ 油 0.7 とり肉(皮つき) 70 赤ワイン 4 たまねぎ 54 にんじん 30 水 30 たまねぎ 5 トマト水煮 1.1 塩 0.07 こしょう 16 デミグラスソース 6.5 トマトケチャップ 5.2 ウスターソース 1.3 しょうゆ 6.4 油 7.7 小麦粉 2.5		● 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				● 生揚げの四川煮 にんにく 0.6 しょうが 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 25 にんじん 10 キャベツ 25 塩 0.9 こしょう 0.02 しょうゆ 1.9 がらスープ 1.3 春雨 5 うずら卵(水煮) 15 ごま油 0.5	● さばのごまみそかけ 揚げ油 3 さば(切り身・澱粉付) 60 水 2 しょうゆ 2 小松菜 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 塩 0.02 しょうゆ 0.6 片栗粉 0.5
● 野菜ソテー 油 0.5 ベーコン 2 にんじん 15 ホールコーン(冷) 30 ほうれん草(冷) 10 塩 0.3		● 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 3 むきえだ豆(冷)				● 三色ナムル もやし 35 にんじん 15 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩 1 ごま油 0.1 にんにく 0.35 塩 0.04 砂糖 0.7 白いりごま 0.7		● 沢煮碗 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお)	
● エネルギー 881 kcal	● たんぱく質 31.1 g	● エネルギー 783 kcal	● たんぱく質 31.3 g			● エネルギー 792 kcal	● たんぱく質 30.7 g	● エネルギー 830 kcal	● たんぱく質 29.2 g

17日(月)	野菜入りスタミナ丼(ごはん) トマトと卵のスープ 牛乳	卵乳	18日(火)	ごはん カレー肉じゃが 切り干し大根のゴママヨサラダ キャベツのみそ汁 牛乳	乳
「かわさきそだち」のトマトとのらぼう菜を味わう			◎大豆製品について知る		
●ごはん			●ごはん		
精白米	110	片栗粉 1.2 卵 20 のらぼう菜(市内産) 3 ゆで塩	精白米	100	ドレッシング (マヨネーズタイプ卵不使用) 白すりごま
●野菜入りスタミナ丼			●カレー肉じゃが		
油	1		油	0.6	●キャベツのみそ汁
にんにく	0.6		豚肉(もも)	16	水
しょうが	0.2		豚肉(肩)	16	こんぶ
豚肉(もも)	35		こんにゃく	24	厚けずり節(かつお)
豚肉(肩)	35		にんにく	18	キャベツ
酒	1		たまねぎ	30	豆腐(冷)
たまねぎ	40		水	3	油揚げ(冷)
砂糖	2		じゃが芋	60	赤みそ
しょうゆ	6		砂糖	1.3	白みそ
塩	0.1		塩	0.24	小松菜
オイスターソース	2		カレー粉	0.36	
もやし	20		しょうゆ	4.8	
にら	5		●切り干し大根の ゴママヨサラダ		
片栗粉	2		切り干し大根	5.5	
ごま油	0.4		ホールコーン(冷)	5	
●トマトと卵のスープ			むきえだ豆(冷)	3	
油	0.6		きゅうり	10	
とり肉(皮つき)	15		ゆで塩		
たまねぎ	30		水	3	
水			こんぶ	0.1	
塩	1		厚けずり節(かつお)	1	
ごしょう	0.04		塩	0.08	
がらスープ	1.3		砂糖	0.5	
しょうゆ	0.9		しょうゆ	1.6	
トマト(市内産)	19		エネルギー	769 kcal	たんぱく質 27.9 g
エネルギー	796 kcal	たんぱく質 35.1 g			

※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

【令和7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
チキンストロガノフ	デミグラスソース			○
ロールパン	ロールパン			○
ペンネのトマトソース	ペンネマカロニ			○

※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、桃、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、くるみは使用しません。