

| 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、3日の豚肉のトマトクリームパスタの「トマト」、13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。） ※★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。</p> | | | | |
| 6日 | 7日 | 1日 | 2日 | 3日 |
| <p>ごはん 赤魚のてり焼き 五豆 豚汁 牛乳★(乳)</p> <p>785kcal 38.2g</p> | <p>麦ごはん 揚げぎょうざ(小) 生揚げのキムチ炒め 青菜ときのこのスープ 牛乳★(乳)</p> <p>810kcal 28.5g</p> | <p>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(火) ※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>ハヤシライス(乳)(小) (麦ごはん) ごぼうサラダ 牛乳★(乳)</p> <p>901kcal 31.4g</p> | <p>桃の節句の行事食 ちらしごはん(ごはん) めかじきのから揚げ かきたま汁(卵) 桜もち 牛乳★(乳)</p> <p>912kcal 37.8g</p> | <p>ロールパン★(小) 豚肉のトマトクリーム パスタ(乳)(小) ベジタブルスープ せとか 牛乳★(乳)</p> <p>827kcal 33.8g</p> |
| 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 |
| <p>高野豆腐のそぼろごはん*(麦ごはん) じゃことキャベツの ごま酢あえ かんぴょうのみそ汁 ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳)</p> <p>790kcal 34.4g</p> | <p>麦ごはん さけの塩焼き きんぴらごぼう 真だくさん! ちゃんこなべ風スープ 牛乳★(乳)</p> <p>807kcal 38.5g</p> | <p>麦ごはん チキンカレー(小) コーンソテー ピーチゼリー★ 牛乳★(乳)</p> <p>856kcal 32.3g</p> | <p>麦ごはん 韓国風肉じゃが* もやし炒め にらたまスープ(卵) 牛乳★(乳)</p> <p>779kcal 33.2g</p> | <p>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★(乳)</p> <p>857kcal 35.9g</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、混ぜ合わせ仕上げる。 |
| 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)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。

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。



▲詳細はこちら

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

〇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)

川崎市南部学校給食センター A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) | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------|
| | | ハヤシライス(麦ごはん) ごぼうサラダ 牛乳 (乳)小 | | 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 (卵)乳 | | 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 セトか 牛乳 (乳)小 | | | | | |
| <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 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) 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) 35 じゃが芋 10 トマト水煮 12 トマトケチャップ 6.5 デミグラスソース 4.6 ウスターソース 2 しょうゆ 0.1 砂糖 5.2 油 5.8 小麦粉 3.9 ●ごぼうサラダ ごぼう 20 にんじん 8 きゅうり 6 エネルギー 901 kcal | ホールコーン(冷) 5 蒸し大豆 8 ゆで塩 3 白みそ 2 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) たんぱく質 31.4 g | ●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 0.4 塩 5.9 しょうゆ 4 かんぴょう 11 油揚げ(冷) 17 にんじん 17 たけのこ(水煮) 4 酢 5 さやいんげん(冷) 3 ●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 0.6 こんぶ 6 厚けずり節 10 にんじん 0.8 塩 0.5 しょうゆ 8 なると エネルギー 912 kcal | 豆腐(冷) 35 片栗粉 0.6 ロールパン 20 卵 10 長ねぎ 5 ほうれん草(冷) 45 ●桜もち 桜もち(袋) 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 ●桃の節句の行事食 水 0.6 厚けずり節 6 にんじん 10 塩 0.8 しょうゆ 0.5 なると 8 たんぱく質 37.8 g | ●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 3.6 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 スープの素 30 じゃが芋 0.6 さやいんげん(冷) 5 ●セトか セトか 42 | エネルギー 827 kcal | たんぱく質 33.8 g | | |
| | | 6日(月) ごはん 赤魚のてり焼き 五目豆 豚汁 牛乳 (乳) | | 7日(火) 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 (乳)小 | | 8日(水) 給食休止日 | | 9日(木) 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) | | 10日(金) 麦ごはん さばのカレー揚げ 磯香あえ 沢煮焼 牛乳 (乳) | |
| ●ごはん 精白米 100 ●赤魚のてり焼き 赤魚(冷凍・切り身) 60 酒 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 こんにゃく 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 25 じゃが芋 30 豆腐(冷) 5.5 赤みそ 5.5 白みそ 10 長ねぎ 10 たんぱく質 38.2 g | ●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 しょうゆ 0.4 砂糖 1 片栗粉 35 生揚げ(冷) 6 にら 0.5 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 5 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 こんにゃく寒天 0.8 片栗粉 0.6 チンゲン菜 10 たんぱく質 28.5 g | 給食休止日 | | ●ごはん 精白米 100 ●とり肉の香味焼き とり肉 80 (もも皮なし・切り身) しょうが 1.3 水 1 しょうゆ 2 水 10 砂糖 1 しょうゆ 2 塩 0.1 こしょう 0.02 豆板醤 0.05 長ねぎ 4 ごま油 0.5 片栗粉 0.5 ●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 0.1 こんぶ 1.2 厚けずり節 0.6 砂糖 2.8 しょうゆ 1.2 みりん 1.2 エネルギー 754 kcal | むきえだ豆(冷) 4 ●野菜スープ 油 0.6 豚肉(もも) 13 豚肉(肩) 13 にんじん 15 水 7 もやし 25 キャベツ 30 塩 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 片栗粉 1.3 にら 5 ごま油 0.6 たんぱく質 37.0 g | ●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●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 ●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 0.3 きざみのり ●沢煮焼 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節 4 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 10 エネルギー 812 kcal | 切り干し大根 4 にんじん 15 酒 0.5 塩 0.8 しょうゆ 2 長ねぎ 5 さやいんげん(冷) 5 たんぱく質 28.8 g | エネルギー 812 kcal | たんぱく質 28.8 g |

| 13日(月) | 高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) じゃこと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) | 14日(火) | 麦ごはん さけの塩焼き きんぴらごぼう 具だくさん! ちゃんこなべ風スープ 牛乳 (乳) | 15日(水) | 麦ごはん チキンカレー コーンソテー ビーチゼリー 牛乳 (乳)小 | 16日(木) | 麦ごはん 韓国風肉じゃが もやし炒め にとらたまスープ 牛乳 (卵)乳 | 17日(金) | 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 (乳) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------|----------------------------------------|--------|--------------------------------------------------|
| ●麦ごはん 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) 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 ●じゃこと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 砂糖 1.5 しょうゆ 2 塩 0.3 酢 2.5 白いりごま 1 ●かんぴょうのみそ汁 水 0.6 こんぶ エネルギー 790 kcal たんぱく質 34.4 g | ●麦ごはん 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 ゆで塩 ●ヨーグルト ヨーグルト 70 ●さけの塩焼き 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 こんにやく 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 ●具だくさん! ちゃんこなべ風スープ 水 0.3 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 たんぱく質 38.5 g | ●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 たんぱく質 32.3 g | ●麦ごはん 精白米 20 塩 0.4 こしょう 0.02 ●キャベツ キャベツ 40 ●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 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 ●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 50 ゆで塩 50 塩 0.4 エネルギー 779 kcal たんぱく質 33.2 g | ●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●春雨の中華スープ 油 0.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 たまねぎ 30 にんじん 15 ●ユウリンチー 揚げ油 4 とり肉(皮つき) 40 とり肉(皮なし) 40 水 1 酒 0.2 塩 0.2 こしょう 0.02 片栗粉 1.1 しょうゆ 1.7 ごま油 1.3 片栗粉 0.4 長ねぎ 9 しょうが 5 たら 0.6 砂糖 0.9 しょうゆ 4.4 水 4.4 がらスープ 0.1 酢 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 35.9 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 | | ○ | |

※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

※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。