

月	火	水	木	金
<p>★県産の食材は、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。</p> <p>★市内産の野菜 19日 ポイル野菜「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>※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>				
17日	18日	19日	20日	21日
<p>麦ごはん ポークカレー ① ウイナーソテー 牛乳★ ①</p> <p>912kcal 33.0g</p>	<p>ごはん さけの塩焼き 五目豆 豚汁 牛乳★ ①</p> <p>824kcal 39.9g</p>	<p>入学・進級祝いの行事食 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★ ①</p> <p>780kcal 30.0g</p>	<p>13日 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★ ①</p> <p>758kcal 33.1g</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> <p>ごはん さばのつけ揚げ ハンパンジーサラダ チゲスープ 牛乳★ ①</p> <p>886kcal 31.9g</p>
24日	25日	26日	27日	28日
<p>マーボー丼 (麦ごはん) 春雨の中華スープ 牛乳★ ①</p> <p>749kcal 32.0g</p>	<p>ごはん 揚げぎょうざ ① 根菜のごまサラダ 野菜スープ 牛乳★ ①</p> <p>814kcal 24.8g</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★ ①</p> <p>769kcal 36.4g</p>	<p>20日 黒コッペパン★ ① ポテトの グラタン風 ① (粉チーズ ①) ミネストローネ フルーツポンチ 牛乳★ ①</p> <p>884kcal 31.5g</p>	<p>21日 ごはん さばのつけ揚げ ハンパンジーサラダ チゲスープ 牛乳★ ①</p> <p>886kcal 31.9g</p>
24日	25日	26日	27日	28日
<p>マーボー丼 (麦ごはん) 春雨の中華スープ 牛乳★ ①</p> <p>749kcal 32.0g</p>	<p>ごはん 揚げぎょうざ ① 根菜のごまサラダ 野菜スープ 牛乳★ ①</p> <p>814kcal 24.8g</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★ ①</p> <p>769kcal 36.4g</p>	<p>27日 ピラフ (コンソメごはん) いかのガーリック揚げ うすら卵入り ジュリエンスープ ① 牛乳★ ①</p> <p>811kcal 34.5g</p>	<p>28日 ハヤシライス ① (ごはん) キャベツのスープ煮 ヨーグルト★ ① 牛乳★ ①</p> <p>880kcal 32.3g</p>

中学校給食のコンセプト

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、ていねいに扱ってください。

中学校給食の目指す姿…みんなで創る「健康給食」

- 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
- 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
- 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

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①、乳①、小麦①)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。

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。

						13日(木)		14日(金)		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 生揚げのオイスター炒め じゃこキャベツのごま酢あえ わかめスープ 牛乳																															
						●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 1.5 砂糖 2 しょうゆ 0.3 エネルギー 758 kcal たんぱく質 33.1 g		酢 2.5 白いりごま 1 ●わかめスープ ベーコン 2.4 水 20 とり肉(皮なし) 15 にんじん 30 たまねぎ 0.8 塩 0.02 がらスープ 1.3 しょうゆ 1.5 片栗粉 1.2 わかめ(冷) 13																													
17日(月)	麦ごはん ポークカレー ウインナーソーテ 牛乳	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	ほうれん草(冷) 15 塩 0.2 こしょう 0.01	18日(火)	ごはん さけの塩焼き 五目豆 豚汁 牛乳	●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 こんにゃく 15 ゆで大豆 25 ゆで大豆 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 30 大根 25 じゃが芋 25 豆腐(冷) 25 赤みそ 5.5 白みそ 5.5 長ねぎ 10	19日(水)	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	●ごはん 精白米 100	●とりのオニオンソース 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 10 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 1	●和風ドレッシング 和風ドレッシング(袋) 8.8	●たけのこのすまし汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節 10 にんじん 15 たけのこ(水煮) 0.8 塩 1.5 しょうゆ 3 ちらしかまぼこ(桜) 3 なると(祝) 0.6 片栗粉 13 わかめ(冷) 5 長ねぎ 40	●ぶどうゼリー ぶどうゼリー 40	20日(木)	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	●黒コッペパン 黒コッペパン 60	●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 水 5 ベンネマカロニ 12 調理用牛乳 55 豆乳 5.4 油 4.5 小麦粉 4.5 じゃが芋 60 ほうれん草(冷) 5	●粉チーズ 粉チーズ(袋) 3	●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	たまねぎ 20 にんじん 15 塩 0.9 こしょう 0.04 スープの素 0.6 キャベツ 30 トマト水煮 25 トマトケチャップ 2.5 ミックスビーンズ 10	●フルーツポンチ ミックスフルーツ 70 ダイゼリー(梨) 40	21日(金)	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	●ごはん 精白米 100	●さばのつけ揚げ 揚げ油 3 さば(切り身・澱粉付) 60 水 3 砂糖 2 しょうゆ 3 みりん 2	●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 ねりごま(白) 3 白すりごま 0.5	●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 10	キャベツ 2.5 切り干し大根 2.5 塩 0.3 がらスープ 1.2 赤みそ 6.5 テンメンジャン 2 オイスターソース 0.8 片栗粉 1 にら 4	エネルギー 912 kcal たんぱく質 33.0 g	エネルギー 824 kcal たんぱく質 39.9 g	エネルギー 780 kcal たんぱく質 30.0 g	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

24日(月)	マーボー丼(麦ごはん) 春雨の中華スープ 牛乳	25日(火)	ごはん 揚げぎょうざ 根菜のごまサラダ 野菜スープ 牛乳	26日(水)	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	27日(木)	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	28日(金)	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
● 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 6.2 赤みそ 95 豆腐(冷) 20 長ねぎ 1.5 片栗粉 0.3 ラー油 ● 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 5 春雨 20 もやし 0.9 塩 エネルギー 749 kcal たんぱく質 32.0 g	● ごはん 精白米 100 ● 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 ごまドレッシング 10 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 キャベツ 20 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 エネルギー 814 kcal たんぱく質 24.8 g	● ごはん 精白米 100 ● 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 むきえだ豆(冷) 5 ● 豆腐のみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節 エネルギー 769 kcal たんぱく質 36.4 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 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	● ごはん 精白米 110 塩 0.36 こしょう 0.02 しょうゆ 0.3 ● ハヤシライス 油 0.7 にんにく 0.6 炒めたたまねぎ(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 ● 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 エネルギー 880 kcal たんぱく質 32.3 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