

月	火	水	木	金
2日 麦ごはん とり肉のオニオンソース じゃが芋と豆のサラダ キャベツと コーンのスープ 牛乳★(乳) 876kcal 32.7g	3日 ガパオライス* (麦ごはん) 野菜スープ 牛乳★(乳) 776kcal 35.1g	4日 歯と口の健康週間の行事食 麦ごはん ししゃもフライ(小) 中濃ソース きんぴらごぼう じゃが芋のみそ汁 牛乳★(乳) 797kcal 25.4g	5日 麦ごはん チキン ストロガノフ(乳)(小) キャベツのスープ煮* 牛乳★(乳) 872kcal 30.9g	6日 ごはん 豚肉のしょうが焼き 磯香あえ かんぴょうのみそ汁 牛乳★(乳) 752kcal 33.0g
9日 麦ごはん ハンバーグ(小) 野菜ソテー クリーム シチュー*(乳)(小) 牛乳★(乳) 901kcal 34.7g	10日 ごはん かつおのみそがらめ 春雨の塩炒め けんちん汁* 牛乳★(乳) 847kcal 40.5g	11日 麦ごはん とり肉の甘酢炒め ごまあえ 豆腐のみそ汁 牛乳★(乳) 757kcal 32.0g	12日 麦ごはん 生揚げのオイスター炒め ひじきのナムル 青菜のスープ 牛乳★(乳) 764kcal 31.1g	13日 ツナそぼろごはん* (麦ごはん) 「かわさきそだち」の サラダ さつま汁 牛乳★(乳) 834kcal 31.0g
16日 麦ごはん パオズ(小) ホイコーロー* にらと豆腐のスープ 牛乳★(乳) 794kcal 34.9g	17日 麦ごはん ビーンズカレー(小) きゅうりの中華づけ* 牛乳★(乳) 863kcal 32.1g	18日 麦ごはん とり肉のから揚げ オーロラソースの サラダ 春雨の中華スープ 牛乳★(乳) 858kcal 34.7g	19日 ブルコギ丼 (麦ごはん) トマトと卵のスープ(卵) ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳) 892kcal 38.0g	20日 麦ごはん さばの香味ソース* 塩だれ野菜 たまねぎのみそ汁 牛乳★(乳) 838kcal 27.4g
23日 タコライス* (麦ごはん) タコライスの具 ポイルキャベツ 粉チーズ(乳) ベジタブルスープ 牛乳★(乳) 776kcal 30.4g	24日 麦ごはん ちくわのかば焼き もやし炒め 豚汁 牛乳★(乳) 795kcal 28.8g	25日 丸パン★(小) カレークリーム パンネ(乳)(小) ジュリエンスープ フルーツポンチ 牛乳★(乳) 837kcal 31.6g	26日 麦ごはん コロック(小) 中濃ソース スタミナ炒め とうがんスープ 牛乳★(乳) 852kcal 30.3g	27日 麦ごはん 銀ひらすのてり焼き 切り干し大根の ベーコン煮* 豚肉となすのみそ汁 牛乳★(乳) 751kcal 33.5g
30日 マーボー丼 (麦ごはん) 春巻き(小) もずくの中濃スープ 牛乳★(乳) 832kcal 33.2g	<p>学校給食レシピとレシピ動画を公開中!</p> <p>*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。</p> 			

学校給食費の口座振替日(納期限)

【第1期】(4・5月分) 6月30日(月)
【第2期】(6月分) 7月31日(木)

※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。



※県内産の食材は、とうがん、牛乳です。キャベツ、豚肩肉は県内を含む複数の産地より調達します。

※「かわさきそだち」市内産の野菜
13日 「かわさきそだち」のサラダ「きゅうり」「湘南レッド」
19日 トマトと卵のスープ 「たまねぎ」「トマト」
(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。)

※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。

※★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。



菜果ちゃんの日イラストがある日は「かわさきそだち」の使用日です。

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(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。



※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。

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。

<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html>



〇給食センターだよりもご覧ください。

給食センターだより

～みんなで創る「健康給食」～

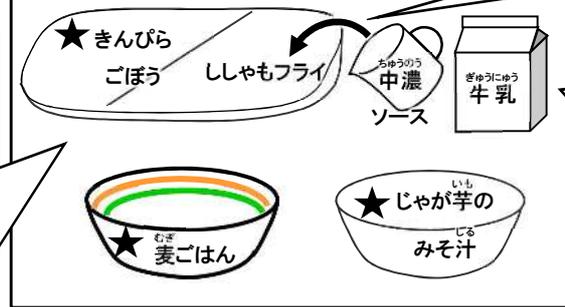
令和7年 6月号

気温や湿度の高い日が多くなってきました。水分補給をこまめに行い、しっかりと食事や睡眠をとり熱中症対策を心掛けましょう。

6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。歯と口の健康週間は、6月4日を「6（む）4（し）」と読むことから、むし歯予防をはじめとする口の中の健康を考える機会として実施されています。給食では、よくかむことで丈夫な歯をつくることのできるよう、かみごたえのある食品を使用した行事食を提供します。実施日については、献立表をご覧ください。

「歯と口の健康週間の行事食」

魚や肉、大豆・大豆製品などに含まれるたんぱく質は、歯茎などの歯を支える土台になります。



ししゃもは頭や骨も丸ごと食べることで、カルシウムをとることができます。

牛乳には、歯をつくるもとになるカルシウムや、たんぱく質が豊富に含まれています。

★麦ごはんには使用している麦、きんぴらごぼうに入っているごぼう、じゃが芋のみそ汁に入っている切り干し大根など、かみごたえのある食品を使用することで、かむ回数を増やすことができます。



「よくかんで食べましょう」

よくかんで食べると食べ過ぎやむし歯を予防する効果があるなど、みなさんの体にとって様々なよいことがあります。かむことを意識して食べる習慣をつけましょう。

よくかむことの効果

むし歯予防

よくかむと唾液がたくさん分泌され、口の中がきれいになることにより、むし歯の予防になります。

肥満防止

しっかりかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防ぎ、肥満の防止になります。

消化・吸収を助ける

食べ物を細かくかみ砕くことで、消化・吸収がよくなります。

脳の働きを活性化

かむときに顔の近くにある脳の血管や神経が刺激され、脳の働きが活発になります。



よくかむためのポイント

・ひと口の量を少なくする

口の中にたくさん食べ物が入ると、よくかまずに飲み込んでしまうので、ひと口の量を少なくしましょう。

・かみごたえのある食品を食事にとり入れる

かみごたえや弾力のある食品を、普段の食事に積極的に取り入れましょう。

・食事の時間に余裕をもつ

食事時間は20分以上とり、ゆっくりよくかんで食べましょう。

・「ながら食べ」をしない

かむことを意識して食べましょう。



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。

Table with 5 columns representing days (2日(月) to 13日(金)). Each column contains a list of menu items, ingredients, and nutritional information (Energy, Protein, Fat, Carbohydrate, Fiber). Includes a central box for '歯と口の健康週間の行事食'.

30日(月)	マーボー丼(麦ごはん) 春巻き もずく中華スープ 牛乳	(乳)小
もずくの産地について知る		
●麦ごはん	塩	0.8
精白米	こしょう	0.03
米粒麦	がらスープ	1.3
	しょうゆ	2
●マーボー丼	片栗粉	0.7
油	チンゲン菜	7
にんにく	もずく	8
しょうが	ごま油	0.6
豆板醤		
豚ひき肉(もも)		
大豆ミート(小粒)		
砂糖		
しょうゆ		
トマトケチャップ		
水		
赤みそ		
豆腐(冷)		
長ねぎ		
片栗粉		
ラー油		
●春巻き		
揚げ油		
春巻き		
●もずく中華スープ		
水		
とり肉(皮つき)		
たまねぎ		
にんじん		
エネルギー	832 kcal	たんぱく質 33.2 g

【令和7年6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
粉チーズ	粉チーズ		○	
ししゃもフライ	子持ちししゃもフライ			○
丸パン	丸パン			○
カレークリームベンネ	ベンネマカロニ			○
チキンストロガノフ	デミグラスソース			○
ハンバーグ	ハンバーグ			○
コロッケ	コロッケ			○
パオズ	パオズ			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	
春巻き	春巻き			○

※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、さば、大豆、とり肉、豚肉、オレンジ、りんご、桃、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。

※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・乳清糖成カルシウム
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

※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。