

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。</p> <p>★市内産の野菜</p> <p>18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>				
13日	17日	18日	19日	20日
<p>麦ごはん</p> <p>ポークカレー (小)</p> <p>ウイナーソーテ</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>912kcal 33.0g</p>	<p>入学・進級祝いの行事食</p> <p>ごはん</p> <p>とり肉のオニオンソース</p> <p>ポイル野菜</p> <p>和風ドレッシング</p> <p>たけのこのすまし汁</p> <p>ぶどうゼリー★</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>780kcal 30.0g</p>	<p>ごはん</p> <p>さけの塩焼き</p> <p>五目豆</p> <p>豚汁</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>824kcal 39.9g</p>	<p>ピラフ</p> <p>(コンソメごはん)</p> <p>いかのガーリック揚げ</p> <p>うすら卵入り</p> <p>ジュリエンスープ (卵)</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>811kcal 34.5g</p>	<p>マーボー丼</p> <p>(麦ごはん)</p> <p>春雨の中華スープ</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>749kcal 32.0g</p>
20日	21日	24日	25日	26日
<p>ごはん</p> <p>揚げぎょうざ (小)</p> <p>根菜のごまサラダ</p> <p>野菜スープ</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>814kcal 24.8g</p>	<p>ごはん</p> <p>さばのつけ揚げ</p> <p>ハンバンジーサラダ</p> <p>チゲスープ</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>886kcal 31.9g</p>	<p>ごはん</p> <p>とり肉のてり焼き</p> <p>じゃが芋のそぼろ煮</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>769kcal 36.4g</p>	<p>ハヤシライス (乳) (小)</p> <p>(ごはん)</p> <p>キャベツのスープ煮</p> <p>ヨーグルト★ (乳)</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>880kcal 32.3g</p>	<p>黒コッパン★ (小)</p> <p>ポテトの</p> <p>グラタン風 (乳) (小)</p> <p>(粉チーズ (乳))</p> <p>ミネストローネ</p> <p>フルーツボンチ</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>884kcal 31.5g</p>

学校給食レシピとレシピ動画を公開中!

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

### 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。

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

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

### 保護者の皆様へのごお願い

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 B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 ポークカレー ウィンナーソーテー 牛乳 (乳)小							
						●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 カレー粉 1 ●ウィンナーソーテー 油 0.6 ウィンナーソーセージ 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							
17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)					
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)		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)		ごはん さけの塩焼き 五目豆 豚汁 牛乳 (乳)		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(乳)		マーボー丼(麦ごはん) 春雨の中華スープ 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		●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		●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) 15 塩 0.8 しょうゆ 1.5 ちらしかまぼこ(桜) 3 なんと(祝) 3 片栗粉 0.6 わかめ(冷) 13 長ねぎ 5 ●ぶどうゼリー ぶどうゼリー 40 ●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 エネルギー 824 kcal たんぱく質 39.9 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 ひきえだ豆(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 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					

24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
<b>●ごはん</b> 精白米 110 <b>●ハヤシライス</b> 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 塩 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 <b>●キャベツのスープ煮</b> 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	<b>●ごはん</b> 精白米 100 <b>●とりに肉のてり焼き</b> とりに肉(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 <b>●じゃが芋のそぼろ煮</b> 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 <b>●豆腐のみそ汁</b> 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節 6 エネルギー 769 kcal	<b>●ごはん</b> 精白米 100 <b>●さばのつけ揚げ</b> 揚げ油 3 さば(切り身・澱粉付) 60 水 2 砂糖 2 しょうゆ 3 みりん 2 <b>●パンバンジーサラダ</b> 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 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 エネルギー 886 kcal	<b>●黒コッペパン</b> 黒コッペパン 60 <b>●ポテトのグラタン風</b> 油 0.5 ベーコン 2 とりに肉(皮なし) 30 たまねぎ 30 にんじん 15 塩 0.8 こしょう 0.04 <b>●フルーツポンチ</b> ミックスフルーツ 70 ダイゼリー(梨) 40 <b>●粉チーズ</b> 粉チーズ(袋) 3 <b>●ミネストローネ</b> 油 0.6 にんにく 0.36 セロリ 1.5 ベーコン 4.5 エネルギー 884 kcal	<b>●ごはん</b> 精白米 100 <b>●揚げようざ</b> 揚げ油 2.4 野菜ぎようざ 60 <b>●根菜のごまさらだ</b> 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 <b>●野菜スープ</b> 油 0.6 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 にんじん 10 水 もやし 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 32.3 g	たんぱく質 36.4 g	たんぱく質 31.9 g	たんぱく質 31.5 g	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			○
揚げぎようざ	野菜ぎようざ			○
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、とりに肉、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