

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、大根は、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
 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。

<p>3日</p> <p>麦ごはん ポークカレー<small>小</small> キャベツとじゃこの炒め煮 牛乳★<small>乳</small></p> <p style="text-align: right;">861kcal 29.6g</p>	<p>4日</p> <p>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★<small>乳</small></p> <p style="text-align: right;">756kcal 32.2g</p>	<p>5日</p> <p>麦ごはん 生揚げの四川煮★ 三色ナムル タイピーエン<small>卵</small> 牛乳★<small>乳</small></p> <p style="text-align: right;">792kcal 30.7g</p>	<p>6日</p> <p>ごはん さげの塩焼き 五自豆 豚汁 牛乳★<small>乳</small></p> <p style="text-align: right;">827kcal 40.3g</p>	<p>7日</p> <p>ロールパン★<small>小</small> ペンネのトマトソース<small>小</small> 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★<small>乳</small></p> <p style="text-align: right;">826kcal 30.7g</p>
<p>10日</p> <p>麦ごはん さばのごまみそかけ もやし炒め 沢煮椀 牛乳★<small>乳</small></p> <p style="text-align: right;">830kcal 29.2g</p>	<p>11日</p> <p>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★<small>乳</small></p> <p style="text-align: right;">769kcal 27.9g</p>	<p>13日</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をご確認いただくようお願いいたします。</p>	<p>13日</p> <p>麦ごはん チキン ストログノフ<small>乳小</small> 野菜ソテー 牛乳★<small>乳</small></p> <p style="text-align: right;">881kcal 31.1g</p>	<p>14日</p> <p>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★<small>乳</small></p> <p style="text-align: right;">905kcal 37.8g</p>
<p>17日</p> <p>野菜入りスタミナ丼★ （ごはん） トマトと卵のスープ<small>卵</small> 牛乳★<small>乳</small></p> <p style="text-align: right;">796kcal 35.1g</p>	<p>18日</p> <p>麦ごはん ちくわのかば焼き じゃが芋のそぼろ煮 白菜のとろみ汁 牛乳★<small>乳</small></p> <p style="text-align: right;">783kcal 31.3g</p>	<div style="border: 1px solid pink; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">給食の献立より</p> <p>白菜のとろみ汁（4人分）</p> <p>だし汁 600g（3カップ） （水・こんぶ・かつお節）</p> <p>とり肉（もも皮なし） 80g</p> <p>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）</p> </div>		

<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ます。

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

←※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だしをとり、作っています。

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。

卵  乳  小 

※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。

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。

川崎市南部学校給食センター 日献立

※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)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
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	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)	麦ごはん 生揚げの四川煮 三色ナムル タイピーエン 牛乳 (卵)乳	ごはん さけの塩焼き 五目豆 豚汁 牛乳 (乳)	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
【献立のねらい】◎カルシウムが多い食品を知る(小魚)	桃の節句の食事について知る	新献立 タイピーエンを味わう	◎バランスのよい食事について考える	湘南ゴールドについて知る
●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 たまねぎ 42 豚肉(肩) 60 たまねぎ 42 にんじん 32 水 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 小麦粉 5.2 小麥粉 5.8 カレー粉 1 ●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	●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 ●ごはん 精白米 95 ●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 さやいんげん(冷) 3 ●焼きつくね つくね 60 ●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 0.7 塩 1.5 しょうゆ 8 ちらしかまぼこ(菱形) 40 豆腐(冷) 40	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●生揚げの四川煮 油 0.6 にんにく 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) 60 生揚げ(冷) 3 長ねぎ 10 片栗粉 0.5 ●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	●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 こんにやく 15 ゆで大豆 25 砂糖 2 しょうゆ 4 ●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 5.5 長ねぎ 5	●ロールパン ロールパン 60 ●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 ●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 40 キャベツ 20 ホールコーン(冷) 0.78 塩 0.3 こしょう 1.3 スープの素 1.3
エネルギー 861 kcal たんぱく質 29.6 g	エネルギー 756 kcal たんぱく質 32.2 g	エネルギー 792 kcal たんぱく質 30.7 g	エネルギー 827 kcal たんぱく質 40.3 g	エネルギー 826 kcal たんぱく質 30.7 g
10日(月)	11日(火)	12日(水)	給食休止日	13日(木)
麦ごはん さばのごまみそかけ もやし炒め 沢煮焼 牛乳 (乳)	ごはん カレー肉じゃが 切り干し大根のゴマヨサラダ キャベツのみそ汁 牛乳 (乳)			麦ごはん チキンストロガノフ 野菜ソテー 牛乳 (乳)小
◎カルシウムが多い食品を知る(ごま)	◎大豆製品について知る			◎1日に必要な野菜量を知る
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●さばのごまみそかけ 揚げ油 3 さば(切り身・粉付け) 60 水 4.3 赤みそ 1.5 砂糖 0.2 みりん 0.2 白すりごま 0.2 白いりごま 0.2 ●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 こしょう 0.6 しょうゆ 0.5 片栗粉 0.5 ●沢煮焼 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 4	●ごはん 精白米 100 ●カレー肉じゃが 油 0.6 豚肉(もも) 16 豚肉(肩) 16 こんにやく 24 にんじん 18 たまねぎ 30 水 8 じゃが芋 60 砂糖 1.3 塩 0.24 カレー粉 0.36 しょうゆ 4.8 ●切り干し大根のゴマヨサラダ 切り干し大根 5.5 ホールコーン(冷) 5 むきえだ豆(冷) 3 きゅうり 10 ゆで塩 3 水 0.1 こんぶ 1 厚けずり節(かつお) 0.08 塩 0.5 砂糖 1.6 しょうゆ 1.6 ●キャベツのみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 35 キャベツ 30 豆腐(冷) 8 油揚げ(冷) 5 赤みそ 5 白みそ 5 小松菜 4			●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●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 30 トマト水煮 5 塩 1.1 こしょう 0.07 デミグラスソース 16 トマトケチャップ 6.5 ウスターソース 5.2 しょうゆ 1.3 油 6.4 小麦粉 7.7 生クリーム 2.5 ●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 こしょう 0.02 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 40 豆腐(冷) 8 油揚げ(冷) 30 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 ほうれん草(冷) 3 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 ●大福しりしり 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 ●たまねぎのみそ汁 水 0.6 こんぶ 0.6
エネルギー 830 kcal たんぱく質 29.2 g	エネルギー 769 kcal たんぱく質 27.9 g			エネルギー 881 kcal たんぱく質 31.1 g

桃の節句の行事食

※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。

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)	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 (乳)
「かわさきそだち」のトマトとらのぼろ菜を味わう		ちくわについて知る	
●ごはん 精白米 110 ●野菜入りスタミナ丼 油 1 にんにく 0.6 しょうが 0.2 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 酒 1 たまねぎ 40 砂糖 2 しょうゆ 6 塩 0.1 オイスターソース 2 もやし 20 にら 5 片栗粉 2 ごま油 0.4 ●トマトと卵のスープ 油 0.6 とり肉(皮つき) 15 たまねぎ 30 水 1 塩 0.04 こしょう 1.3 がらスープ 0.9 しょうゆ 19 トマト(市内産) エネルギー 796 kcal たんぱく質 35.1 g	片栗粉 1.2 卵 20 のらぼう菜(市内産) 3 ゆで塩	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●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 ●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) ●白菜のトロみ汁 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 20 とり肉(皮なし) エネルギー 783 kcal たんぱく質 31.3 g	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

※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。