

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、1日の豚肉のトマトクリームパスタの「トマト」、16日のかんぴょうのみそ汁の「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。）</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>	<p>ロールパン★<small>小</small></p> <p>豚肉のトマトクリームパスタ<small>乳</small><small>小</small></p> <p>ベジタブルスープ</p> <p>せとか</p> <p>牛乳★<small>乳</small></p> <p>827kcal 33.8g</p>	<p>桃の節句の行事食</p> <p>ちらしごはん（ごはん）</p> <p>めかじきのから揚げ</p> <p>かきたま汁<small>卵</small></p> <p>桜もち</p> <p>牛乳★<small>乳</small></p> <p>912kcal 37.8g</p>	<p>ごはん</p> <p>とり肉の香味焼き</p> <p>切り干し大根のベーコン煮★</p> <p>野菜スープ</p> <p>牛乳★<small>乳</small></p> <p>754kcal 37.0g</p>	
<p>麦ごはん</p> <p>ユーリンチー</p> <p>ポイル野菜</p> <p>ごまドレッシング</p> <p>春雨の中華スープ</p> <p>牛乳★<small>乳</small></p> <p>857kcal 35.9g</p>	<p>ごはん</p> <p>赤魚のてり焼き</p> <p>五目豆</p> <p>豚汁</p> <p>牛乳★<small>乳</small></p> <p>785kcal 38.2g</p>	<p>学校給食費の口座振替日（納期限）</p> <p>【第9期】（2・3月分）</p> <p>2月28日（火）</p> <p>※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>麦ごはん</p> <p>チキンカレー<small>小</small></p> <p>コーンソテー</p> <p>ピーチゼリー★</p> <p>牛乳★<small>乳</small></p> <p>856kcal 32.3g</p>	<p>麦ごはん</p> <p>韓国風肉じゃが★</p> <p>もやし炒め</p> <p>にらたまスープ<small>卵</small></p> <p>牛乳★<small>乳</small></p> <p>779kcal 33.2g</p>
<p>麦ごはん</p> <p>さけの塩焼き</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>真だくさん！</p> <p>ちゃんこなべ風スープ</p> <p>牛乳★<small>乳</small></p> <p>807kcal 38.5g</p>	<p>麦ごはん</p> <p>揚げぎょうざ<small>小</small></p> <p>生揚げのキムチ炒め</p> <p>青菜ときのこのスープ</p> <p>牛乳★<small>乳</small></p> <p>810kcal 28.5g</p>	<p>ハヤシライス<small>乳</small><small>小</small></p> <p>（麦ごはん）</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>牛乳★<small>乳</small></p> <p>901kcal 31.4g</p>	<p>高野豆腐のそぼろごはん★</p> <p>（麦ごはん）</p> <p>じゃことキャベツの</p> <p>ごま酢あえ</p> <p>かんぴょうのみそ汁</p> <p>ヨーグルト★<small>乳</small></p> <p>牛乳★<small>乳</small></p> <p>790kcal 34.4g</p>	<p>麦ごはん</p> <p>さばのカレー揚げ</p> <p>磯香あえ</p> <p>沢煮椀</p> <p>牛乳★<small>乳</small></p> <p>812kcal 28.8g</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、混ぜ合わせ仕上げます。
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用していますが、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。

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いただくようお願いいたします。



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)

川崎市中部学校給食センター C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)	
		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 せとか 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	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)		むきえだ豆(冷)	
		<ul style="list-style-type: none"> ●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 2.4 調理用牛乳 48 ペンネマカロニ 24 ゆで塩 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 	<ul style="list-style-type: none"> にんじん 20 水 0.8 塩 0.03 こしょう 1.3 じゃが芋 30 片栗粉 0.6 さやいんげん(冷) 5 ●せとか せとか 42 	<ul style="list-style-type: none"> ●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 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 ●めかじきのから揚げ 揚げ油 3 めかじき(角・霰粉付) 60 ●かきたま汁 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 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐(冷) 35 片栗粉 0.6 卵 20 長ねぎ 10 ほうれん草(冷) 5 ●桜もち 桜もち(袋) 45 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん 精白米 100 ●とり肉の香味焼き とり肉(もも皮なし・切り身) 80 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 ごんぶ 0.1 厚けずり節 1.2 砂糖 0.6 しょうゆ 2.8 みりん 1.2 	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜スープ 油 0.6 豚肉(もも) 13 豚肉(肩) 13 にんじん 15 水 1 もやし 25 キャベツ 30 塩 1 こしょう 0.04 がらすープ 1.3 しょうゆ 1.3 片栗粉 1.3 にら 5 ごま油 0.6
		エネルギー 827 kcal	たんぱく質 38.8 g	エネルギー 912 kcal	たんぱく質 37.8 g	エネルギー 754 kcal	たんぱく質 37.0 g
<p>※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。</p>		桃の節句の行事食					
6日(月)	7日(火)	8日(水)		9日(木)		10日(金)	
<ul style="list-style-type: none"> ●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●ユースター 揚げ油 4 とり肉(皮つき) 40 とり肉(皮なし) 40 酒 1 塩 0.2 こしょう 0.02 片栗粉 11 ごま油 0.4 長ねぎ 9 しょうが 0.4 砂糖 0.9 しょうゆ 4.4 水 4.4 がらすープ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ●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 水 5 春雨 20 もやし 0.9 こしょう 0.03 しょうゆ 1.7 がらすープ 1.3 片栗粉 0.6 チンゲン菜 5 ごま油 0.6 ●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 	給食休止日		<ul style="list-style-type: none"> ●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 50 じゃが芋 12 トマト水煮 2 カラメルソース 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 	<ul style="list-style-type: none"> キャベツ 20 塩 0.4 こしょう 0.02 ●ピーチゼリー ピーチゼリー 40 	<ul style="list-style-type: none"> ●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●韓国風肉じゃが 油 0.5 豚肉(もも) 20 豚肉(肩) 20 こんにゃく 20 にんじん 15 たまねぎ 25 水 50 じゃが芋 0.4 酒 5.0 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 0.4 塩 	<ul style="list-style-type: none"> こしょう 0.02 しょうゆ 0.8 片栗粉 0.5 チンゲン菜 6 ●にらたまスープ 水 0.02 とり肉(皮なし) 15 塩 0.8 こしょう 0.02 がらすープ 1.3 しょうゆ 2.4 豆腐(冷) 40 片栗粉 1.2 にら 12 卵 24 ごま油 0.6
エネルギー 857 kcal	たんぱく質 35.9 g	エネルギー 785 kcal	たんぱく質 38.2 g	エネルギー 856 kcal	たんぱく質 32.3 g	エネルギー 779 kcal	たんぱく質 33.2 g

13日(月)	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	14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	15日(水)	ハヤシライス(麦ごはん) ごぼうサラダ 牛乳	16日(木)	高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) じゃこ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	17日(金)	麦ごはん さばのカレー揚げ 磯香あえ 沢煮焼 牛乳
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	酒 0.3 塩 0.9 しょうゆ 1 がらスープ 1 豆腐(冷) 20 白菜 30 白玉団子(冷) 20 長ねぎ 5	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	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	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	ホールコーン(冷) 5 蒸し大豆 8 ゆで塩 8 白みそ 3 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)	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	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 3	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	切り干し大根 4 にんじん 15 酒 0.5 塩 0.8 しょうゆ 2 白みそ 5 さやいんげん(冷) 5
●さけの塩焼き 塩ざけ(切り身) 60	大豆(冷) 20 白菜 30 白玉団子(冷) 20 長ねぎ 5	●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 砂糖 0.4 片栗粉 1 生揚げ(冷) 35 にら 6 ごま油 0.5	●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 26 塩 1 マッシュルーム(水煮) 6 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 油 5.2 小麦粉 5.8 生クリーム 3.9	●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	●さばのカレー揚げ 揚げ油 3 さば(切り身・濃粉付) 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 0.3	●沢煮焼 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節 10 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 10	
●きんぴらごぼう 油 0.5 豚肉(もも) 8 豚肉(肩) 8 ごぼう 22 こんにゃく 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		●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	●ごぼうサラダ ごぼう 20 にんじん 8 きゅうり 6	●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 2 砂糖 1.5 しょうゆ 2 塩 0.3 酢 2.5 白いりごま 1	●ヨーグルト ヨーグルト 70	●かんぴょうのみそ汁 水 0.6 こんぶ	●たんぱく質 38.5 g	●たんぱく質 28.8 g
●具だくさん！ ちゃんこなべ風スープ 水 0.3 こんぶ 2 厚けずり節 15 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	●具だくさん！ ちゃんこなべ風スープ 水 0.3 こんぶ 2 厚けずり節 15 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 810 kcal	たんぱく質 28.5 g	●具だくさん！ ちゃんこなべ風スープ 水 0.3 こんぶ 2 厚けずり節 15 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 901 kcal	たんぱく質 31.4 g	●具だくさん！ ちゃんこなべ風スープ 水 0.3 こんぶ 2 厚けずり節 15 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 790 kcal	たんぱく質 34.4 g	●具だくさん！ ちゃんこなべ風スープ 水 0.3 こんぶ 2 厚けずり節 15 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 812 kcal	たんぱく質 28.8 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		○	

※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。

※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