

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、7日の豚肉のトマトクリームパスタの「トマト」、9日のかんぴょうのみそ汁の「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>ごはん 赤魚のてり焼き 五目豆 豚汁 牛乳★(乳)</p> <p>1日</p> <p>785kcal 38.2g</p>	<p>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)</p> <p>2日</p> <p>754kcal 37.0g</p>	<p>桃の節句の行事食 ちらしごはん（ごはん） めかじきのから揚げ かきたま汁(卵) 桜もち 牛乳★(乳)</p> <p>3日</p> <p>912kcal 37.8g</p>	
<p>麦ごはん さけの塩焼き きんぴらごぼう 眞だくさん! ちゃんこなべ風スープ 牛乳★(乳)</p> <p>6日</p> <p>807kcal 38.5g</p>	<p>ロールパン★(小) 豚肉のトマトクリーム パスタ(乳)(小) ベジタブルスープ せとか 牛乳★(乳)</p> <p>7日</p> <p>827kcal 33.8g</p>	<p>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(火) ※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>9日</p> <p>790kcal 34.4g</p>	<p>高野豆腐のそぼろごはん* (麦ごはん) じゃことキャベツの ごま酢あえ かんぴょうのみそ汁 ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳)</p> <p>9日</p> <p>790kcal 34.4g</p>	
<p>麦ごはん ユーリンチー ポイル野菜 ごまドレッシング 春雨の中華スープ 牛乳★(乳)</p> <p>13日</p> <p>857kcal 35.9g</p>	<p>ハヤシライス(乳)(小) (麦ごはん) ごぼうサラダ 牛乳★(乳)</p> <p>14日</p> <p>901kcal 31.4g</p>	<p>麦ごはん 揚げぎょうざ(小) 生揚げのキムチ炒め 青菜ときのこのスープ 牛乳★(乳)</p> <p>15日</p> <p>810kcal 28.5g</p>	<p>麦ごはん チキンカレー(小) コーンソテー ピーチゼリー★ 牛乳★(乳)</p> <p>16日</p> <p>856kcal 32.3g</p>	
				<p>麦ごはん 韓国風肉じゃが* もやし炒め にらたまスープ(卵) 牛乳★(乳)</p> <p>17日</p> <p>779kcal 33.2g</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の長さになる。
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。
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っていますが、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)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

○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 D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)			
		ごはん 赤魚のてり焼き 五目豆 豚汁 牛乳		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		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			
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> ※ごはらは精白米、パンは小麦粉の量で示しています。 ※飲用牛乳は200ccです。 </div>		●ごはん 精白米 100 ●赤魚のてり焼き 赤魚(冷凍・切り身) 60 酒 0.5 しょうゆ 1.1 水 2 砂糖 1.3 しょうゆ 2.6 みりん 1.3 片栗粉 0.3 ●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 エネルギー 785 kcal	大根 15 じゃが芋 25 豆腐(冷) 30 赤みそ 5.5 白みそ 5.5 長ねぎ 10 たんぱく質 38.2 g	●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 酒 1 しょうゆ 2 水 10 砂糖 1 しょうゆ 2 塩 0.1 ごしょう 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 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 エネルギー 754 kcal	むきえだ豆(冷) 4 ●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 ごしょう 0.04 がらスープ 1.3 しょうゆ 1.3 片栗粉 1.3 なら 5 さやいんげん(冷) 0.6 ●めかじきのから揚げ 揚げ油 3 めかじき(角・澱粉付) 60 ●かきたま汁 水 0.6 ごんぶ 6 厚けずり節 10 にんじん 0.8 塩 10 しょうゆ 0.5 なた 8 エネルギー 912 kcal	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 桃の節句の行事食 たんぱく質 37.8 g			
		エネルギー 785 kcal たんぱく質 38.2 g		エネルギー 754 kcal たんぱく質 37.0 g		エネルギー 912 kcal たんぱく質 37.8 g			
6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	7日(火)	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 セとか 牛乳	8日(水) 給食休止日		9日(木)	高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) じゃこと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	10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 ●さけの塩焼き 塩さけ(切り身) 60 ●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 ●具だくさん! ちゃんこなべ風スープ 水 0.3 ごんぶ 2 厚けずり節 15 とり肉(皮なし) 10 にんじん 20 大根 15 とり肉団子 15 エネルギー 807 kcal	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 ●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 ごしょう 0.05 水 2.4 油 2.4 小麦粉 48 調理用牛乳 24 ペンネマカロニ 3.6 ゆで塩 6 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 エネルギー 827 kcal			●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 ●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 ●じゃこと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 1.5 砂糖 2 塩 0.3 酢 2.5 白いりごま 1 ●かんぴょうのみそ汁 水 0.6 エネルギー 790 kcal	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 ●ヨーグルト ヨーグルト 70 ●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●さばのカレー揚げ 揚げ油 3 さば(切り身・澱粉付) 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 ●沢煮焼 水 0.6 ごんぶ 4 厚けずり節 10 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 10 エネルギー 812 kcal	切り干し大根 4 にんじん 15 酒 0.5 塩 0.8 しょうゆ 2 長ねぎ 5 さやいんげん(冷) 5 エネルギー 812 kcal たんぱく質 28.8 g			
エネルギー 807 kcal たんぱく質 38.5 g		エネルギー 827 kcal たんぱく質 33.8 g		エネルギー 790 kcal たんぱく質 34.4 g		エネルギー 812 kcal たんぱく質 28.8 g			

13日(月)	麦ごはん ユーリンチー ポイル野菜 ごまドレッシング 春雨の中華スープ 牛乳 (乳)	14日(火)	ハヤシライス(麦ごはん) ごぼうサラダ 牛乳 (乳小)	15日(水)	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 (乳小)	16日(木)	麦ごはん チキンカレー コーンソテー ピーチゼリー 牛乳 (乳小)	17日(金)	麦ごはん 韓国風肉じゃが もやし炒め いらたまスープ 牛乳 (卵乳)
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●ユーリンチー 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 がらスープ 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 エネルギー 857 kcal	●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 15 春雨 5 もやし 20 塩 0.9 こしょう 0.03 しょうゆ 1.7 がらスープ 1.3 片栗粉 0.6 チンゲン菜 5 ごま油 0.6 たんぱく質 35.9 g	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●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 7.8 にんじん 26 水 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 ●ごぼうサラダ ごぼう 20 にんじん 8 きゅうり 6 エネルギー 901 kcal	ホールコーン(冷) 5 蒸し大豆 8 ゆで塩 3 白みそ 2 しょうゆ 0.2 みりん 2 白いりごま 0.5 白すりごま 0.5 ●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 いら 6 ごま油 0.5 ●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 5 エネルギー 810 kcal	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 ●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 小麦粉 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 エネルギー 856 kcal	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 ●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 とり肉(皮つき) 15 にんじん 25 たまねぎ 25 水 50 じゃが芋 50 豆腐(冷) 2.4 酒 0.4 片栗粉 1.2 砂糖 2 いら 12 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 0.4 エネルギー 779 kcal	こしょう 0.02 しょうゆ 0.8 片栗粉 0.5 チンゲン菜 6 ●いらたまスープ 水 15 とり肉(皮なし) 0.8 塩 0.8 こしょう 0.02 がらスープ 1.3 しょうゆ 2.4 豆腐(冷) 40 片栗粉 1.2 いら 12 卵 2.4 ごま油 0.6 たんぱく質 33.2 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