

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、小松菜、大根は、県内を含む複数の産地より調達します。</p> <p>※「かわさきそだち」（市内産）の野菜 7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。）</p> <p>※★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。</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） 2月 28日（金）</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>3日</p> <p>桃の節句の行事食</p> <p>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）</p> <p>756kcal 32.2g</p>	<p>4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★（乳）</p> <p>769kcal 27.9g</p>	<p>5日</p> <p>ロールパン★（小） ベンネの トマトソース（小） 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）</p> <p>826kcal 30.7g</p>	<p>6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★（乳）</p> <p>830kcal 29.2g</p>	<p>7日</p> <p>野菜入りスタミナ丼* （ごはん） トマトと卵のスープ（卵） 牛乳★（乳）</p> <p>796kcal 35.1g</p>
<p>10日</p> <p>麦ごはん ちくわのかば焼き じゃが芋のそぼろ煮 白菜のどろみ汁 牛乳★（乳）</p> <p>783kcal 31.3g</p>	<p>11日</p> <p>麦ごはん チキン ストログノフ（乳）（小） 野菜ソテー 牛乳★（乳）</p> <p>881kcal 31.1g</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。よろしくお願いいたします。</p>	<p>13日</p> <p>麦ごはん ボークカレー（小） キャベツとじゃこの炒め煮 牛乳★（乳）</p> <p>861kcal 29.6g</p>	<p>14日</p> <p>ごはん さけの塩焼き 五目豆 豚汁 牛乳★（乳）</p> <p>827kcal 40.3g</p>
<p>17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（卵） 牛乳★（乳）</p> <p>792kcal 30.7g</p>	<p>18日</p> <p>麦ごはん のりかつおぶりかけ とり肉のから揚げ 大根しりしり たまねぎのみそ汁 牛乳★（乳）</p> <p>905kcal 37.8g</p>	<p>給食の献立より</p> <p>白菜のどろみ汁（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</p> <p>白菜 140g（大1枚）</p> <p>豆腐 120g</p> <p>塩 小さじ1/3</p> <p>しょうゆ 小さじ1弱</p> <p>片栗粉 大さじ1弱</p> <p>ほうれん草 20g（1株）</p>		

<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鍋にだし汁を入れて沸騰させ、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る。

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

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。

※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。

←※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にだしをとり、作っています。

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。

Table with columns for days (3日, 4日, 5日, 6日, 7日, 10日, 11日, 12日, 13日, 14日) and food items. Includes energy and nutrient values (kcal, g) and specific food components like rice, meat, and vegetables. Includes a box for '桃の節句の行事食' and a note about wheat flour and milk.

17日(月)	麦ごはん 生揚げの四川煮 三色ナムル タイビーエン 牛乳 (卵)(乳)	18日(火)	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 (乳)
新献立 タイビーエンを味わう		しりしりについて知る	
●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) 3 生揚げ(冷) 60 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 エネルギー 792 kcal	白すりごま 0.7 ●タイビーエン 油 0.5 しょうが 0.3 とり肉(皮つき) 12 酒 0.5 たまねぎ 25 水 10 にんじん 25 キャベツ 0.9 塩 0.02 こしょう 1.9 しょうゆ 1.3 がらスープ 5 春雨 15 うずら卵(水煮) 0.5 ごま油 0.5 たんぱく質 30.7 g	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 ●のりかつおふりかけ 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 ●大根しりしり 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 905 kcal	厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 40 豆腐(冷) 30 油揚げ(冷) 8 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 ほうれん草(冷) 3 たんぱく質 37.8 g

※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。