令和６年３月
（2024年3月）
献立表
（川崎・中原区）
給食回数　13回

☆お知らせ☆

給食開始日・終了日・休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください。ぜひ、学校からの配布物等でご確認されるようお願いいたします。

各ご家庭でも活用できるよう、献立ごとに食材や調味料をすべて分量(g(グラム))とともに記入しました(表中の分量は小学校中学年1人分のものです)。

学校給食費の口座振替日（納期限）

・第９期　令和６年２月29日(木)
（２・３月分）

＊前日までに、登録口座残高の確認、入金をしていただきますようお願いいたします。

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を紹介しています。

加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について

献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質		
		卵	乳	小麦
はっこう乳	はっこう乳		○	
ハンバーグおろしソース	ハンバーグ			○
ハヤシライス	デミグラスソース			○
ホキフライ	ホキフライ			○
各種パン				○

※上記のアレルギー原因物質以外に給食で使う食品の中で、とり肉・豚肉・大豆・さば・さけ・いか・りんご・もも・ごま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。

1（金）
ちらしごはん（ごはん）　きざみのり
ぎゅうにゅう　ぶりのたつたあげ
やよいじる　ひなあられ

●ごはん
精白米 70
●ちらしごはん
油 0.5
とり肉(皮なし) 10
水 5
酒 2
砂糖 3
塩 0.3
しょうゆ 5
かんぴょう 3
油揚げ 7
にんじん 10
たけのこ(水煮) 5
酢 3
さやいんげん(冷) 5
ゆで塩
●きざみのり（袋） 1
●ぶりのたつた揚げ
揚げ油 適量
ぶり(角) 50
しょうが 0.7
しょうゆ 3.8
片栗粉 9
●やよい汁
水 120
厚けずり節(かつお) 3
塩 0.4
しょうゆ 2
あられはんぺん(紅白) 13
片栗粉 1
水
卵 25
ほうれん草 10
ゆで塩
●ひなあられ（袋） 5

行事食
「ひな祭り」

エネルギー　727kcal　たんぱく質　31.7ｇ

4（月）
ごはん　ぎゅうにゅう
さばのカレーあげ　もやしいため
とりちゃんこ

●ごはん
精白米 80
●さばのカレー揚げ
揚げ油 適量
さば(切り身) 50
片栗粉 5
小麦粉 2.5
水 7
酒 1.5
みりん 1
砂糖 1.3
しょうゆ 3
カレー粉 0.3
片栗粉 0.2
水
●もやし炒め
油 0.3
ベーコン 3
たまねぎ 10
にんじん 5
ゆで塩
もやし 40
塩 0.2
こしょう 0.01
しょうゆ 0.5
●とりちゃんこ
水 120
とり肉(皮なし) 20
酒 0.5
にんじん 10
大根 10
白菜 30
塩 0.7
えのきたけ 5
油揚げ 5
中華スープの素 1
みりん 1.6
しょうゆ 1.6
にんにく 0.15
しょうが 0.15
長ねぎ 10

エネルギー　742kcal　たんぱく質　28.6ｇ

5（火）
ぶどうパン　ぎゅうにゅう
ミートポテトのチーズやき＊
キャベツのスープに

●ぶどうパン 40
●ミートポテトのチーズ焼き
油 0.5
にんにく 0.16
豚ひき肉(もも) 40
たまねぎ 40
にんじん 15
塩 0.3
こしょう 0.03
トマト水煮(缶) 8
トマトケチャップ 8
ウスターソース 2
チーズ 6
油 1.5
小麦粉 1.5
じゃが芋 70
ゆで塩
パセリ 0.3
粉チーズ 3.5
●キャベツのスープ煮
油 0.5
ベーコン 4
キャベツ 55
にんじん 5
スープの素 0.3
塩 0.2
こしょう 0.01

エネルギー　607kcal　たんぱく質　27.0ｇ

6（水）
ビビンバ(むぎごはん)＊　ぎゅうにゅう
はるさめのちゅうかスープ
ミニりんごゼリー

●麦ごはん
精白米 70
米粒麦 10
●ビビンバ（肉）
油 0.5
にんにく 0.16
豚肉(もも) 22.5
豚肉(肩) 22.5
酒 1
しょうゆ 1
たけのこ(水煮) 15
砂糖 1.8
しょうゆ 2.5
片栗粉 0.5
水
●ビビンバ（野菜）
砂糖 1
しょうゆ 3.5
ごま油 0.3
ラー油 0.03
長ねぎ 1
切り干し大根 4
もやし 20
にんじん 10
ゆで塩
ほうれん草 15
ゆで塩
片栗粉 0.3
水
白いりごま 1.2
●春雨の中華スープ
油 0.5
とり肉(皮なし) 15
たまねぎ 20
にんじん 10
水 120
キャベツ 15
塩 0.7
こしょう 0.02
しょうゆ 1
中華スープの素 1
春雨 4
片栗粉 0.5
水
チンゲン菜 5
ごま油 0.5
●ミニりんごゼリー 30

エネルギー　647kcal　たんぱく質　27.2ｇ

7（木）
ロールパン　ぎゅうにゅう
とりにくのからあげ
みずなとコーンのスープ　デコポン

●ロールパン 40
●とり肉のから揚げ
揚げ油 適量
とり肉(皮つき) 35
とり肉(皮なし) 35
塩 0.3
こしょう 0.06
しょうゆ 1
片栗粉 10.5
●水菜とコーンのスープ
油 0.5
豚肉(もも) 7.5
豚肉(肩) 7.5
たまねぎ 15
にんじん 10
水 120
ホールコーン(冷) 20
えのきたけ 5
塩 0.7
こしょう 0.03
中華スープの素 1
しょうゆ 1
片栗粉 0.5
水
水菜 7
●デコポン 46

エネルギー　606kcal　たんぱく質　31.4ｇ

8（金）
こうやどうふのそぼろごはん(むぎごはん)＊
ぎゅうにゅう　しおだれキャベツ＊
みそしる

●麦ごはん
精白米 70
米粒麦 10
●高野豆腐のそぼろごはん
油 1
しょうが 0.5
豚ひき肉(もも) 40
にんじん 15
酒 1
みりん 2
砂糖 2.5
しょうゆ 5
凍り豆腐 5
●塩だれキャベツ
キャベツ 40
ごま油 0.3
塩 0.25
白いりごま 1
●みそ汁
水 120
こんぶ 0.5
厚けずり節(かつお) 5
たまねぎ 20
じゃが芋 20
赤みそ 4.5
白みそ 4.2
生わかめ 3

エネルギー　600kcal　たんぱく質　25.8ｇ

11（月）
ビーンズサンド(サンドパン・ビーンズ)
ぎゅうにゅう　ポタージュ
フルーツポンチ

●サンドパン(減塩) 40
●ビーンズサンド
油 0.5
にんにく 0.13
豚ひき肉(もも) 15
たまねぎ 20
にんじん 5
大豆 10
トマトケチャップ 1.5
トマトピューレ 5
砂糖 0.1
ウスターソース 2
塩 0.3
こしょう 0.01
チリパウダー 0.01
油 0.5
小麦粉 0.5
●ポタージュ
油 0.5
とり肉(皮なし) 25
たまねぎ 25
にんじん 10
塩 0.9
こしょう 0.01
じゃが芋 50
水 100
油 3
小麦粉 3
生クリーム 7
パセリ 0.5
●フルーツポンチ
りんご(缶) 25
パインアップル(缶) 35
みかん(缶) 20
野菜入りゼリー 30

エネルギー　651kcal　たんぱく質　27.0ｇ

12（火）
ごはん　ひじきのごまふうみ
ぎゅうにゅう　にくじゃが
みそしる

●ごはん
精白米 80
●ひじきのごま風味
油 0.5
ひじき 2
酒 1
みりん 1
砂糖 0.5
しょうゆ 2
白いりごま 1.5
●肉じゃが
油 0.8
豚肉(もも) 14
豚肉(肩) 14
つきこんにゃく 24
にんじん 16
たまねぎ 24
水 適量
じゃが芋 48
酒 0.4
砂糖 1.5
しょうゆ 4.5
むきえだ豆(冷) 3
ゆで塩
●みそ汁
水 120
こんぶ 0.5
厚けずり節(かつお) 5
大根 30
油揚げ 5
赤みそ 4.5
白みそ 4.2
小松菜 5
ゆで塩

エネルギー　615kcal　たんぱく質　22.3ｇ

13（水）
きなこパン(はいがコッペパン)＊
ぎゅうにゅう　ほたていりクリームシチュー
ボイルやさい　わふうドレッシング

●きな粉パン
揚げ油 適量
胚芽コッペパン 50
きな粉 3
砂糖 5
塩 0.03
●ほたて入りクリームシチュー
油 0.5
ベーコン 1
とり肉(皮つき) 25
たまねぎ 25
にんじん 20
塩 0.8
こしょう 0.05
じゃが芋 50
水 40
チーズ 5
牛乳 41.2
米粉 3
油 0.4
ほたて貝柱 20
白ワイン 0.4
ほうれん草 5
ゆで塩
●ボイル野菜
にんじん 5
もやし 25
キャベツ 20
ゆで塩
●和風ドレッシング（袋） 8.8

日本の水産物応援メニュー

エネルギー　674kcal　たんぱく質　28.9ｇ

14（木）
むぎごはん　ポークカレー
ピクルス　はっこうにゅう

●麦ごはん
精白米 70
米粒麦 15
●ポークカレー
油 0.5
にんにく 0.3
しょうが 0.15
豚肉(もも) 22.5
豚肉(肩) 22.5
塩 0.1
こしょう 0.01
水 80
たまねぎ 60
にんじん 30
塩 1.2
ウスターソース 3
じゃが芋 50
カレー粉 0.8
油 4.5
小麦粉 4.5
●ピクルス
大根 20
にんじん 7
ゆで塩
きゅうり 10
砂糖 2
酢 3
塩 0.3
●はっこう乳 139

エネルギー　638kcal　たんぱく質　20.9ｇ

15（金）
ごはん　ごましお　ぎゅうにゅう
ハンバーグおろしソース
やさいスープ

●ごはん
精白米 80
●ごま塩
黒いりごま 2
塩 0.1
水 適量
●ハンバーグおろしソース
油 適量
ハンバーグ(減塩) 70
水 2
砂糖 2
しょうゆ 4
みりん 2
大根おろし(冷) 10
片栗粉 0.3
水
中華スープの素 1
しょうゆ 1
片栗粉 0.5
水
水菜 7
●野菜スープ
油 0.5
とり肉(皮なし) 10
にんじん 10
もやし 15
キャベツ 25
水 120
塩 0.8
こしょう 0.03
中華スープの素 1
しょうゆ 1
片栗粉 1
水
にら 3
ごま油 0.5

エネルギー　627kcal　たんぱく質　25.4ｇ

18（月）
ハヤシライス(むぎごはん)
ぎゅうにゅう
はくさいとじゃこのいために

●麦ごはん
精白米 70
米粒麦 15
●ハヤシライス
油 0.5
にんにく 0.5
豚肉(もも) 25
豚肉(肩) 25
塩 0.1
こしょう 0.01
赤ワイン 3
たまねぎ 60
にんじん 20
水 80
塩 0.6
じゃが芋 30
マッシュルーム(冷) 3
トマトケチャップ 12
デミグラスソース 5
ウスターソース 3.5
しょうゆ 1.5
砂糖 0.1
油 4.5
小麦粉 4.5
生クリーム 3
●白菜とじゃこの炒め煮(じゃこ)
ごま油 0.3
しらす干し(ちりめん) 4
●白菜とじゃこの炒め煮(白菜)
ごま油 0.7
白菜 70
にんじん 5
ゆで塩
塩 0.2
しょうゆ 0.6

エネルギー　709kcal　たんぱく質　26.9ｇ

19（火）
フィッシュサンド(サンドパン・ホキフライ)
ぎゅうにゅう　こふきいも
コンソメスープ

●サンドパン(減塩) 40
●ホキフライ
揚げ油 適量
ホキフライ 70
●中濃ソース 6
●粉ふき芋
水(ゆで用)
じゃが芋 70
ゆで塩 0.7
パセリ 0.3
●コンソメスープ
油 0.5
ベーコン 1
とり肉(皮なし) 10
にんじん 10
たまねぎ 10
水 120
キャベツ 30
塩 0.5
こしょう 0.02
スープの素 1
うずら卵(水煮) 25

エネルギー　666kcal　たんぱく質　28.1ｇ

＜日本の水産物応援メニュー＞

ほたてメニューを提供します！

水産物の輸出が減少し、深刻な影響を受けている日本の水産物の消費拡大のため、学校給食に「ほたて」を提供します。

ほたて入りクリームシチュー
【実施日】
川崎・中原区　13日(水)
幸・多摩・麻生区　11日(月)
高津・宮前区　14日(木)

今月の献立の作り方を紹介します

桃のつぼみもふくらみ、春の気配を感じる頃になりました。
今月は、学年の総まとめの月になります。よくかんで食べたり、好き嫌いなく食べたりできましたか。
春休み中も、規則正しい生活を心がけましょう。

【とりちゃんこ】4日(月)

①とり肉は酒で下味をつける。
②にんじん、大根はいちょう切り、白菜は葉はざく切り、芯は短冊切り、えのきたけは石づきをとり3㎝、油揚げは油抜きをして短冊切り、にんにく、しょうがはすりおろし、長ねぎは小口切りにする。
③鍋に湯を沸かし、下味をつけたとり肉を入れアクをとる。
④にんじん、大根、白菜の芯を順に加え、塩で調味して煮る。
⑤えのきたけ、油揚げ、白菜の葉を加え、調味料・にんにく・しょうがを加え煮る。
⑥長ねぎを加えて仕上げる。

【さばのカレー揚げ】4日(月)

①片栗粉と小麦粉を混ぜておく。
②さばの切り身に①をまぶし、油で揚げる。
③たれをつくる。水と調味料を煮立たせて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
④さばに、③のたれをかける。
★ポイント★
・カレー粉を入れることで、臭みが気にならず食べやすくなります。
・片栗粉でとろみをつけるため、てりが出て、見た目も味もおいしくなります。

【水菜とコーンのスープ】7日(木)

①たまねぎは1/4スライス、にんじんはいちょう切り、えのきたけは石づきをとり3㎝、水菜は3㎝に切る。
②油を熱し豚肉の色が変わるまで炒める。
③たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒め、水を加え、よくアクを取る。
④ホールコーン、えのきたけ、調味料を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、水菜を加えて仕上げる。

３月は、以下の食材について県内産のものを学校給食に取り入れます。

○米(他県産とのブレンドになります)
○牛乳
○キャベツ
○きゅうり
○大根

＊天候の影響により、県内産の食材が納入できない場合もあります。

＊給食の食材の産地については、(公財)川崎市学校給食会ウェブサイト(http://www.kyuusyokukai.ecnet.jp/)に掲載しています。また、放射能検査結果については、教育委員会事務局健康給食推進室ウェブサイトに掲載しています。(川崎市公式ウェブサイトのトップページ→画面上部の検索ボックスに「学校給食献立」と入力し、検索→「川崎市の学校給食（市立小学校・中学校・特別支援学校の献立表・給食の食材の産地・放射能検査結果)」)
なお、(公財)川崎市学校給食会ウェブサイトは、教育委員会事務局健康給食推進室ウェブサイトにもリンクを掲載しております。

＊ごはんは精白米、パンは小麦粉の量で示しています。＊飲用牛乳は全学年200ccです。