


<b>令和5年12月</b> (2023年12月) <b>献立表</b> (幸・多摩・麻生区) 給食回数 16回	<b>学校給食費の口座振替日(納期限)</b> ・第6期 令和5年11月30日(木) (11月分) ・第7期 令和6年1月4日(木) (12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。	<b>加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について</b>			<b>1</b> ごはん ぎょうにゅう (金) ふたにくとなまあげのみそいため やさいスープ みかん ●ごはん 精白米 80 ●豚肉と生揚げのみそ炒め 油 0.8 しょうが 1 豆板醤 0.1 豚肉(もも) 20 酒 1 しょうゆ 0.5 たまねぎ 45 にんじん 7 生揚げ 60 砂糖 0.9 しょうゆ 2 赤みそ 3 片栗粉 0.5 水 7 チンゲン菜 7 ゆで塩
	<b>学校給食レシピと</b> <b>レシピ動画を公開中!</b> *がついた料理は  レシピを紹介しています。	献立名 はっこう乳 ハヤシライス ポテトグラタン ラザニア ワンタンスープ 各種パン	加工食品名 はっこう乳 デミグラスソース パン粉 マカロニ ワンタンの皮	アレルギーの原因物質 卵 乳 小麦	
※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。					

<b>4</b> ごはん あかしそふりかけ ぎょうにゅう (月) さつまあげとふゆやさいのもの はくさいのおかかあえ げんまいだんご	<b>5</b> きなこパン(はいがコッパン)* (火) ぎょうにゅう カレーシチュー ポイルやさい わふうドレッシング	<b>6</b> ビビンバ(ごはん)* ぎょうにゅう (水) はるさめのちゅうかスープ	<b>7</b> ころしよくパン ぎょうにゅう (木) ポテトグラタン キャベツのスープに	<b>8</b> ごはん ぎょうにゅう (金) さばのカレーあげ もやしいため ざわにわん
●ごはん 精白米 80 ●あかしそふりかけ 赤しそ(粉) 1 ●さつま揚げと冬野菜の煮物 油 0.5 とり肉(皮つき) 15 とり肉(皮なし) 15 酒 1 水 適量 厚けずり節(かつお) 1 にんじん 15 大根 30 こんぶ(角) 2 里芋 20 さつま揚げ 20 砂糖 1.8 しょうゆ 4.3 みりん 1 (さやいんげん(冷)ゆで塩) 5 ●白菜のおかかあえ 白菜 40 もやし 15 小松菜 15 ゆで塩 1.8 しょうゆ 0.5 けずり節(かつお) 0.5 ●玄米団子 30 「かながわ産品 学校給食デー」	●きな粉パン 揚げ油 適量 胚芽コッパン 50 きな粉 3 砂糖 5 塩 0.03 ●ポイル野菜 (にんじん 10 もやし 20 キャベツ 20 ゆで塩) 20 ●和風ドレッシング(袋) 8.8 ●カレーシチュー 油 0.5 とり肉(皮つき) 30 たまねぎ 25 にんじん 20 塩 0.8 じゃが芋 40 水 50 チーズ 5 カレー粉 0.4 油 2 小麦粉 2 牛乳 41.2 ほうれん草 5 ゆで塩	●ごはん 精白米 80 ●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 120 ●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 ごしょう 0.02 しょうゆ 1 春雨 4 片栗粉 0.5 水 5 ●ビビンバ(野菜) 砂糖 1.5 しょうゆ 4 ラー油 0.03 長ねぎ 1 切り干し大根 4 もやし 20 (にんじんゆで塩) 10 ほうれん草 15 片栗粉 0.3 白いりごま 1.2 ●黒食パン 40 ●ポテトグラタン 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 30 たまねぎ 25 にんじん 10 塩 0.5 ごしょう 0.03 チーズ 6 油 4 小麦粉 4 牛乳 51.5 塩 0.1 じゃが芋 70 パセリ 0.3 粉チーズ 3.5 パン粉 0.7	●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 0.01 ●もやし炒め 油 0.3 ベーコン 10 たまねぎ 3 にんじん 5 ゆで塩	●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 水 5 小麦粉 2.5 酒 7 みりん 1.5 砂糖 1 しょうゆ 1.3 大根 15 しょうゆ 5 えのきたけ 3 しょうが 0.3 塩 0.7 こしょう 0.02 しょうゆ 1.5 片栗粉 0.5 水 5
エネルギー 670kcal たんぱく質 25.1g	エネルギー 674kcal たんぱく質 26.3g	エネルギー 628kcal たんぱく質 27.1g	エネルギー 605kcal たんぱく質 26.6g	エネルギー 718kcal たんぱく質 25.8g

<b>11</b> ぶどうまるパン ぎょうにゅう (月) ラザニア ひじきのサラダ*	<b>12</b> ごはん やきのり ぎょうにゅう (火) なんばんに* すいもの	<b>13</b> ツナサンド(サンドパン・ツナ) (水) ぎょうにゅう コンソメスープ フルーツポンチ	<b>14</b> ごはん ふりかけ ぎょうにゅう (木) すきやきに みそしる	<b>15</b> むぎごはん ビーンズカレー (金) ビクルス はっこうにゅう
●ぶどう丸パン 40 ●ラザニア 油 0.5 ベーコン 2.4 にんにく 0.36 豚ひき肉(もも) 42 たまねぎ 48 にんじん 18 塩 0.6 ごしょう 0.03 トマト水煮(缶) 18 マッシュルーム(冷) 6 トマトケチャップ 14 ウスターソース 2.4 リボンマカロニ 24 ゆで塩 1.8 油 1.8 小麦粉 0.36 パセリ 3.5 粉チーズ 3.5 ●ひじきのサラダ(野菜) ひじき 0.8 (ホールコーン(冷)) 10 にんじん 5 キャベツ 30 むぎえだ豆(冷) 8 ゆで塩 ●ひじきのサラダ(ドレッシング) (酢) 2.2 砂糖 0.9 しょうゆ 3.5 油 0.9 白いりごま 1	●ごはん 精白米 80 ●焼きのり 1.25 ●南蛮煮 (揚げ油 適量 じゃが芋 72 油 0.4 一味唐辛子 0.007 豚ひき肉(もも) 24 にんじん 20 たまねぎ 36 しょうゆ 1.8 しょうゆ 5 片栗粉 1.6 水 5 むぎえだ豆(冷) 5 ゆで塩 ●吸い物 (水 120 こんぶ 0.5 厚けずり節(かつお) 5 大根 20 油揚げ 3 焼きかまぼこ 5 塩 0.5 しょうゆ 1.5 ほうれん草 5 ゆで塩) 5	●サンドパン 50 ●ツナサンド 油 0.6 たまねぎ 24 にんじん 12 塩 0.1 ごしょう 0.01 まぐろ(缶) 30 トマトケチャップ 7.2 砂糖 0.1 みかん(缶) 40 ウスターソース 0.9 チリパウダー 0.01 油 0.6 小麦粉 0.6 パセリ 0.4 ●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	●ごはん 精白米 80 ●ふりかけ けずり節(かつお) 0.8 白いりごま 1.2 しらす干し(ちりめん) 1 あおさ 0.2 たまねぎ 20 じゃが芋 20 赤みそ 4.5 白みそ 4.2 わかめ(冷) 6 ●すき焼き煮 油 1 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 酒 1 しょうゆ 0.5 しらたき 30 にんじん 10 水 10 焼き豆腐 40 砂糖 2.7 しょうゆ 6.3 みりん 0.5 長ねぎ 20	●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 15 ●ビクルス 大根 20 にんじん 7 ゆで塩 ●ビーンズカレー 油 0.5 にんにく 0.3 しょうが 0.15 砂糖 10 塩 0.3 きゅうり 10 しょうゆ 2 砂糖 3 塩 0.3 ●はっこう乳 139
エネルギー 670kcal たんぱく質 29.7g	エネルギー 613kcal たんぱく質 21.6g	エネルギー 664kcal たんぱく質 25.7g	エネルギー 642kcal たんぱく質 28.8g	エネルギー 669kcal たんぱく質 24.0g

<b>18</b> ハヤシライス(むぎごはん) (月) ぎょうにゅう はくさいとしめじのスープに	<b>19</b> ロールパン ぎょうにゅう (火) とり肉のからあげ ワンタンスープ りんご	<b>20</b> ごはん ぎょうにゅう さけのしおやき (水) きりぼしだいこんのいために けんちんじる*	<b>21</b> しろパン いちごジャム (木) ぎょうにゅう ポルシチ やさいソテー	<b>22</b> ごはん ぎょうにゅう (金) ちくわのかばやき しおだれキャベツ* ぶたじる
●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 ごしょう 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 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 ●白菜としめじのスープ煮 油 0.5 ベーコン 3 にんじん 4 白菜 55 しめじ 12 塩 0.2 ごしょう 0.01 スープの素 0.5 しょうゆ 0.2	●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 ごしょう 0.06 しょうゆ 1 片栗粉 10.5 ●ワンタンスープ 水 150 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 にんじん 10 たまねぎ 10 もやし 20 塩 0.6 ごしょう 0.03 中華スープの素 1.5 しょうゆ 2	●ごはん 精白米 80 ●さけの塩焼き 油 適量 塩ざけ(切り身) 50 ●切り干し大根の炒め煮 油 0.3 にんじん 5 塩 1.5 豆腐 20 しょうゆ 3 長ねぎ 10 ●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 ごぼう 10 にんじん 10 こんにゃく 20 水 120 厚けずり節(かつお) 3 じゃが芋 30 塩 0.5 豆腐 20 しょうゆ 3 長ねぎ 10	●白パン 40 ●いちごジャム 15 ●ボルシチ 油 0.5 ベーコン 1 豚肉(もも) 17.5 豚肉(肩) 17.5 赤ワイン 1.5 たまねぎ 25 にんじん 15 塩 0.8 ごしょう 0.06 じゃが芋 55 水 80 キャベツ 35 トマトケチャップ 8 トマトピューレ 5 砂糖 0.5 油 2 小麦粉 2	●ごはん 精白米 80 ●ちくわのかば焼き 揚げ油 適量 焼きちくわ 33.3 片栗粉 5 水 3 砂糖 1.6 しょうゆ 2.3 みりん 0.18 ●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
エネルギー 709kcal たんぱく質 25.8g	エネルギー 615kcal たんぱく質 31.6g	エネルギー 643kcal たんぱく質 30.6g	エネルギー 609kcal たんぱく質 23.9g	エネルギー 619kcal たんぱく質 23.5g

12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
- 牛乳
- 大根
- 小松菜

※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。

12月4日(月)の「かながわ産品学校給食デー」とは・・・

神奈川県内産の食材の活用を通して、県内の農林水産物への理解を深めるとともに、食べ物の成り立ちを理解し、大切に育てる心を育てることに繋げ、食育の推進を図ることを目的として実施する献立です。この日の、神奈川県内産の食材は、米・牛乳・大根・小松菜です。また、玄米団子に使用している玄米も神奈川県産です。

◇◇◇ 県内産食材について ◇◇◇

**米**：品種は、はるみの予定です。平塚市・伊勢原市・小田原市・南足柄市・海老名市・藤沢市・綾瀬市・座間市・茅ヶ崎市・大和市・大磯町・二宮町・中井町・大井町・松田町・山北町・開成町・箱根町・寒川町などが主な産地です。

**牛乳**：県内(主に相模原市・伊勢原市・秦野市・平塚市)産の生乳を優先的に使用しています。他に、千葉県・静岡県・栃木県・群馬県・宮城県・山形県・秋田県・岩手県・北海道産のものを使用する場合があります。

※「県内産」の考え方について：主な原料の産地が県内であるものとされています。

**大根**：令和3年の生産量は、全国5位(令和2年は5位)で、県内全域で栽培されています。特に、一大産地として三浦半島が有名です。県内の他の主な産地は、三浦市、横浜市・藤沢市・横須賀市です。今回はさつま揚げと冬野菜の煮物に使用する予定です。

**小松菜**：令和3年の生産量は、全国5位(令和2年は5位)で、県内の主な産地は横浜市・平塚市・茅ヶ崎市です。今回は、白菜のおかかあえに使用する予定です。