

令和6年3月 (2024年3月) 献立表 (幸・多摩・麻生区) 給食回数 13回		学校給食費の口座振替日(納期限)		加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について					1 ちらしごはん(ごはん) きざみのり (金) きゅうにゅう ぶりのたつたあげ やよいじる ひなあられ																																																																																																		
☆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に、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).		・第9期 令和6年2月29日(木) (2・3月分)		献立名		加工食品名		アレルギーの原因物質			●ごはん 精白米 70g ●ちらしごはん 0.5g ●やよい汁 120g ●きざみのり(袋) 1 ●ぶりのたつた揚げ 揚げ油 適量																																																																																																
		*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。		はっこう乳		はっこう乳		卵			行事食 「ひな祭り」																																																																																																
		*がついた料理は		ハンバーグおろしソース		ハンバーグ		乳			エネルギー 727kcal たんぱく質 31.7g																																																																																																
		レシピを紹介して		ハヤシライス		デミグラスソース		小麦																																																																																																			
		います。		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りますことがあります。 ※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。		各種パン																																																																																																							
4 (月)	ごはん きゅうにゅう さばのカレーあげ もやしいため とりちゃんこ	5 (火)	ぶどうパン きゅうにゅう ミートポテトのチーズ焼き* キャベツのスープに	6 (水)	ピピンバ(むぎごはん)* きゅうにゅう はるさめのちゅうかスープ ミニりんごゼリー	7 (木)	ロールパン きゅうにゅう とりにくのからあげ みずなとコーンのスープ デコボン	8 (金)	こうやどうふのそぼろごはん(むぎごはん)* きゅうにゅう しおだれキャベツ* みそしる	<table border="1"> <tr> <td>●ごはん</td> <td>精白米</td> <td>80</td> <td>ゆで塩</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>●さばのカレー揚げ</td> <td>揚げ油</td> <td>適量</td> <td>しょうゆ</td> <td>0.01</td> </tr> <tr> <td></td> <td>さば(切り身)</td> <td>50</td> <td>しょうゆ</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td></td> <td>片栗粉</td> <td>5</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>小麦粉</td> <td>2.5</td> <td>●とりちゃんこ</td> <td>120</td> </tr> <tr> <td></td> <td>水</td> <td>7</td> <td>とり肉(皮なし)</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td></td> <td>酒</td> <td>1.5</td> <td>塩</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td></td> <td>みりん</td> <td>1</td> <td>にんじん</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td></td> <td>砂糖</td> <td>1.3</td> <td>大根</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td></td> <td>しょうゆ</td> <td>3</td> <td>白菜</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td></td> <td>カレー粉</td> <td>0.3</td> <td>塩</td> <td>0.7</td> </tr> <tr> <td></td> <td>片栗粉</td> <td>0.2</td> <td>えのきたけ</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td></td> <td>水</td> <td></td> <td>油揚げ</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>中華スープの素</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td></td> <td>●もやし炒め</td> <td>0.3</td> <td>みりん</td> <td>1.6</td> </tr> <tr> <td></td> <td>油</td> <td>0.3</td> <td>しょうゆ</td> <td>1.6</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ベーコン</td> <td>3</td> <td>にんにく</td> <td>0.15</td> </tr> <tr> <td></td> <td>たまねぎ</td> <td>10</td> <td>しょうが</td> <td>0.15</td> </tr> <tr> <td></td> <td>にんじん</td> <td>5</td> <td>長ねぎ</td> <td>10</td> </tr> </table>			●ごはん	精白米	80	ゆで塩	40	●さばのカレー揚げ	揚げ油	適量	しょうゆ	0.01		さば(切り身)	50	しょうゆ	0.5		片栗粉	5				小麦粉	2.5	●とりちゃんこ	120		水	7	とり肉(皮なし)	20		酒	1.5	塩	0.5		みりん	1	にんじん	10		砂糖	1.3	大根	10		しょうゆ	3	白菜	30		カレー粉	0.3	塩	0.7		片栗粉	0.2	えのきたけ	5		水		油揚げ	1				中華スープの素	5		●もやし炒め	0.3	みりん	1.6		油	0.3	しょうゆ	1.6		ベーコン	3	にんにく	0.15		たまねぎ	10	しょうが	0.15		にんじん	5	長ねぎ	10
●ごはん	精白米	80	ゆで塩	40																																																																																																							
●さばのカレー揚げ	揚げ油	適量	しょうゆ	0.01																																																																																																							
	さば(切り身)	50	しょうゆ	0.5																																																																																																							
	片栗粉	5																																																																																																									
	小麦粉	2.5	●とりちゃんこ	120																																																																																																							
	水	7	とり肉(皮なし)	20																																																																																																							
	酒	1.5	塩	0.5																																																																																																							
	みりん	1	にんじん	10																																																																																																							
	砂糖	1.3	大根	10																																																																																																							
	しょうゆ	3	白菜	30																																																																																																							
	カレー粉	0.3	塩	0.7																																																																																																							
	片栗粉	0.2	えのきたけ	5																																																																																																							
	水		油揚げ	1																																																																																																							
			中華スープの素	5																																																																																																							
	●もやし炒め	0.3	みりん	1.6																																																																																																							
	油	0.3	しょうゆ	1.6																																																																																																							
	ベーコン	3	にんにく	0.15																																																																																																							
	たまねぎ	10	しょうが	0.15																																																																																																							
	にんじん	5	長ねぎ	10																																																																																																							
エネルギー	742kcal たんぱく質 28.6g	エネルギー	607kcal たんぱく質 27.0g	エネルギー	647kcal たんぱく質 27.2g	エネルギー	606kcal たんぱく質 31.4g	エネルギー	600kcal たんぱく質 25.8g																																																																																																		
11 (月)	きなこパン(はいがコッペパン)* きゅうにゅう ほたて入りクリームシチュー ポイルやさい わふうドレッシング	12 (火)	むぎごはん ポークカレー ビクルス はっこうにゅう	13 (水)	フィッシュサンド(サンドパン・ホキフライ) きゅうにゅう こぶきいも コンソメスープ	14 (木)	ごはん ごましお きゅうにゅう ハンバーグおろしソース やさいスープ	15 (金)	ごはん ひじきのごまふうみ きゅうにゅう にくじゃが みそしる	<table border="1"> <tr> <td>●ごはん</td> <td>精白米</td> <td>80</td> <td>ゆで塩</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>●さばのカレー揚げ</td> <td>揚げ油</td> <td>適量</td> <td>しょうゆ</td> <td>0.01</td> </tr> <tr> <td></td> <td>さば(切り身)</td> <td>50</td> <td>しょうゆ</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td></td> <td>片栗粉</td> <td>5</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>小麦粉</td> <td>2.5</td> <td>●とりちゃんこ</td> <td>120</td> </tr> <tr> <td></td> <td>水</td> <td>7</td> <td>とり肉(皮なし)</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td></td> <td>酒</td> <td>1.5</td> <td>塩</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td></td> <td>みりん</td> <td>1</td> <td>にんじん</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td></td> <td>砂糖</td> <td>1.3</td> <td>大根</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td></td> <td>しょうゆ</td> <td>3</td> <td>白菜</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td></td> <td>カレー粉</td> <td>0.3</td> <td>塩</td> <td>0.7</td> </tr> <tr> <td></td> <td>片栗粉</td> <td>0.2</td> <td>えのきたけ</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td></td> <td>水</td> <td></td> <td>油揚げ</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>中華スープの素</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td></td> <td>●もやし炒め</td> <td>0.3</td> <td>みりん</td> <td>1.6</td> </tr> <tr> <td></td> <td>油</td> <td>0.3</td> <td>しょうゆ</td> <td>1.6</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ベーコン</td> <td>3</td> <td>にんにく</td> <td>0.15</td> </tr> <tr> <td></td> <td>たまねぎ</td> <td>10</td> <td>しょうが</td> <td>0.15</td> </tr> <tr> <td></td> <td>にんじん</td> <td>5</td> <td>長ねぎ</td> <td>10</td> </tr> </table>			●ごはん	精白米	80	ゆで塩	40	●さばのカレー揚げ	揚げ油	適量	しょうゆ	0.01		さば(切り身)	50	しょうゆ	0.5		片栗粉	5				小麦粉	2.5	●とりちゃんこ	120		水	7	とり肉(皮なし)	20		酒	1.5	塩	0.5		みりん	1	にんじん	10		砂糖	1.3	大根	10		しょうゆ	3	白菜	30		カレー粉	0.3	塩	0.7		片栗粉	0.2	えのきたけ	5		水		油揚げ	1				中華スープの素	5		●もやし炒め	0.3	みりん	1.6		油	0.3	しょうゆ	1.6		ベーコン	3	にんにく	0.15		たまねぎ	10	しょうが	0.15		にんじん	5	長ねぎ	10
●ごはん	精白米	80	ゆで塩	40																																																																																																							
●さばのカレー揚げ	揚げ油	適量	しょうゆ	0.01																																																																																																							
	さば(切り身)	50	しょうゆ	0.5																																																																																																							
	片栗粉	5																																																																																																									
	小麦粉	2.5	●とりちゃんこ	120																																																																																																							
	水	7	とり肉(皮なし)	20																																																																																																							
	酒	1.5	塩	0.5																																																																																																							
	みりん	1	にんじん	10																																																																																																							
	砂糖	1.3	大根	10																																																																																																							
	しょうゆ	3	白菜	30																																																																																																							
	カレー粉	0.3	塩	0.7																																																																																																							
	片栗粉	0.2	えのきたけ	5																																																																																																							
	水		油揚げ	1																																																																																																							
			中華スープの素	5																																																																																																							
	●もやし炒め	0.3	みりん	1.6																																																																																																							
	油	0.3	しょうゆ	1.6																																																																																																							
	ベーコン	3	にんにく	0.15																																																																																																							
	たまねぎ	10	しょうが	0.15																																																																																																							
	にんじん	5	長ねぎ	10																																																																																																							
エネルギー	674kcal たんぱく質 28.9g	エネルギー	638kcal たんぱく質 20.9g	エネルギー	666kcal たんぱく質 28.1g	エネルギー	627kcal たんぱく質 25.4g	エネルギー	615kcal たんぱく質 22.3g																																																																																																		
18 (月)	ハヤシライス(むぎごはん) きゅうにゅう はくさいとじゃこのために	19 (火)	ビーンズサンド(サンドパン・ビーンズ) きゅうにゅう ポタージュ フルーツポンチ	<p><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!</p> <p>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。</p> <p>.....</p> <p>●ほたて入りクリームシチュー</p> <p>●【実施日】</p> <p>川崎・中原区 13日(水)</p> <p>幸・多摩・麻生区 11日(月)</p> <p>高津・宮前区 14日(木)</p> <p>.....</p>					<p>●ごはん 精白米 80g ●ごま塩 2g ●ハンバーグおろしソース 70g ●野菜スープ 0.5g ●ごはん 精白米 80g ●ひじきのごま風味 0.5g ●肉じゃが 0.8g</p>																																																																																																		
エネルギー	709kcal たんぱく質 26.9g	エネルギー	651kcal たんぱく質 27.0g																																																																																																								
		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。		<p>○米(他県産とのブレンドになります)</p> <p>○牛乳</p> <p>○キャベツ</p> <p>○きゅうり</p> <p>○大根</p> <p>*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。</p> <p>*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。</p>					<p>●【とりちゃんこ】4日(月)</p> <p>①とり肉は酒で下味をつける。</p> <p>②にんじん、大根はいちよう切り、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3cm、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。</p> <p>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。</p> <p>④にんじん、大根、白菜の芯を順に加え、塩で調味して煮る。</p> <p>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。</p> <p>⑥長ねぎを加えて仕上げる。</p>																																																																																																		
		※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。		<p>●【さばのカレー揚げ】4日(月)</p> <p>①片栗粉と小麦粉を混ぜておく。</p> <p>②さばの切り身に①をまぶし、油で揚げる。</p> <p>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。</p> <p>④さばに、③のたれをかける。</p> <p>★ポイント★</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 					<p>●【水菜とコーンのスープ】7日(木)</p> <p>①たまねぎは1/4スライス、にんじんはいちよう切り、えのきたけは石づきをとり3cm、水菜は3cmに切る。</p> <p>②油を熱し豚肉の色が変わるまで炒める。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、水菜を加えて仕上げる。</p>																																																																																																		

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