

令和7年1月 (2025年1月) 献立表 (幸・多摩・麻生区) 給食回数 17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)。 【給食目標】 給食について考えよう 【今月のねらい◎】 給食の歴史を知り、感謝の気持ちをもって、食事ができる ※献立名の下には献立のねらいを記載しています。◎印の献立は今月のねらいに即した献立です。		1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(県産主体のブレンドになります) ○牛乳 ○キャベツ ○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。 学校給食費の口座振替日(納期限) ・第7期 令和7年 1月 6日(月)(12月分) ・第8期 令和7年 1月31日(金)(1月分) ※前日まで、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。		8 (水) ごはん ぎゅうにゅう さばのねぎみそかけ もやしのうまにそうに 【献立のねらい】 さばについて知る ●ごはん 精白米 75 ●さばのねぎみそかけ 油 適量 さば(切り身) 50 油 0.2 長ねぎ 5.8 水 4.2 赤みそ 5 砂糖 1.7 みりん 1.7 酒 0.8 片栗粉 0.2 水 ●もやしのうま煮 油 0.5 しょうが 0.1 豚肉(もも) 5 にんじん 5 ゆで塩 エネルギー 752kcal たんぱく質 30.8g		9 (木) カレーミートサンド(はいがサンドパン・カレーミート)ぎゅうにゅう じゃがいものからあげスコッチブロス 大麦について知り、味わう ●胚芽サンドパン(減塩) 50 ●カレーミートサンド 油 0.6 豚ひき肉(もも) 36 たまねぎ 30 にんじん 6 砂糖 0.3 塩 0.2 カレー粉 0.4 ウスターソース 4 トマトケチャップ 6 油 1.2 小麦粉 1.2 ●じゃが芋のから揚げ 揚げ油 適量 じゃが芋 90 塩 0.2 エネルギー 656kcal たんぱく質 27.8g		10 (金) こうやどうふのそぼろごはん(ごはん)*ぎゅうにゅう しおだれキャベツ*けんちんじる* 大豆製品について知る ●ごはん 精白米 80 ●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 ●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 ごぼう 5 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 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QRコードで紹介しています。 ●塩だれキャベツ ごま油 0.3 キャベツ 40 塩 0.25 白いりごま 1 エネルギー 638kcal たんぱく質 29.7g			
14 (火) ちゅうかどん(ごはん)ぎゅうにゅう ワンタンスープ うずら卵について知る ●ごはん 精白米 80 ●中華丼 油 1 豚肉(もも) 17.5 豚肉(肩) 17.5 にんじん 15 ゆで塩 15 たけのこ(水煮) 8 たまねぎ 25 白菜 55 塩 0.8 砂糖 1 中華スープの素 0.2 オイスターソース 0.2 しょうゆ 1.3 なると 5 片栗粉 2 水 2 うずら卵(水煮) 20 ごま油 0.5 ●ワンタンスープ 水 150 とり肉(皮なし) 20 にんじん 10 たまねぎ 10 もやし 15 塩 0.6 こしょう 0.03 中華スープの素 1.5 しょうゆ 2 ワンタンの皮 8 ほうれん草 5 ゆで塩 エネルギー 644kcal たんぱく質 28.6g		15 (水) きなこパン(はいがコッペパン)*ぎゅうにゅう カレーシチューポイルやさい わふうドレッシング ◎給食の歴史について知る ●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 ●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 50 水 40 チーズ 5 カレー粉 0.4 牛乳 41.2 米粉 3 ほうれん草 5 ゆで塩 ●ボイル野菜 にんじん 10 もやし 20 キャベツ 20 ゆで塩 ●和風ドレッシング(袋) 8.8 エネルギー 660kcal たんぱく質 26.3g		16 (木) ごはん ぎゅうにゅうぶたにくとなまあげのいためにやさいスープ えのきたけについて知り、味わう ●ごはん 精白米 80 ●豚肉と生揚げの炒め煮 油 0.8 豚肉(もも) 20 一味唐辛子 0.005 にんじん 12 じゃが芋 24 水 24 生揚げ 56 砂糖 2 しょうゆ 6 長ねぎ 16 片栗粉 1.2 水 ●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 1.5 しょうゆ 1 えのきたけ 3 片栗粉 1 水 3 ごま油 0.5 エネルギー 629kcal たんぱく質 26.5g		17 (金) フィッシュサンド(サンドパン・ホキフライ)ぎゅうにゅう こふきいもたまごスープ 卵について知る ●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 75 じゃが芋 0.7 ゆで塩 ●卵スープ 油 0.5 ベーコン 1 とり肉(皮なし) 10 たまねぎ 20 水 120 塩 0.7 こしょう 0.03 ホールコーン(冷) 15 コーンピューレ(冷) 15 片栗粉 1 卵 20 バセリ 0.3 エネルギー 678kcal たんぱく質 28.6g					
20 (月) ごはん あかしそごまぎゅうにゅう にくじゃがみそしる 神奈川県でとれる食材について知る ●ごはん 精白米 80 ●赤しそごま 白いりごま 2 赤しそ(粉) 0.5 水 適量 ●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 かながわ産品 学校給食デー エネルギー 595kcal たんぱく質 22.0g		21 (火) しろパン いちごジャム ぎゅうにゅうポークビーンズ* やさいソテー 白パンについて知る ●白パン(減塩) 40 ●いちごジャム 15 ●ポークビーンズ 油 0.5 ベーコン 1 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 赤ワイン 2 たまねぎ 25 塩 15 こしょう 0.2 しょうゆ 0.01 ●野菜ソテー 油 0.5 ベーコン 2 にんじん 10 ゆで塩 ホールコーン(冷) 25 ほうれん草 20 塩 0.2 こしょう 0.01 エネルギー 624kcal たんぱく質 27.5g		22 (水) ごはん ぎゅうにゅうとりにくのおろしソースはるさめのちゅうかスープ 大根おろしについて知る ●ごはん 精白米 80 ●とり肉のおろしソース 揚げ油 適量 とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 酒 1.5 塩 0.1 片栗粉 10.5 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 ●春雨の中華スープ 油 0.5 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 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 1.5 春雨 4 片栗粉 0.5 水 5 チンゲン菜 5 ごま油 0.5 エネルギー 684kcal たんぱく質 30.0g		23 (木) はいがロールパン ぎゅうにゅうぶたにくのトマトに ベジタブルスープりんご 季節の食品のりんごについて知る ●胚芽ロールパン 40 ●豚肉のトマト煮 油 0.5 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 塩 0.1 こしょう 0.01 赤ワイン 1 たまねぎ 40 にんじん 10 トマトケチャップ 8 トマト水煮(缶) 10 デミグラスソース 3 塩 0.4 砂糖 0.3 チリパウダー 0.03 パンネマカロニ 10 ゆで塩 ●ベジタブルスープ 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 15 にんじん 10 水 150 塩 0.6 こしょう 0.02 スープの素 1 じゃが芋 35 片栗粉 0.5 ●りんご りんご 26.6 塩水 エネルギー 617kcal たんぱく質 30.5g		24 (金) ごはん やきのり ぎゅうにゅうさけのしおやき にびたし みそしる ◎給食の歴史について知る ●ごはん 精白米 80 ●焼きのり 1.25 ●さけの塩焼き 油 適量 塩ざけ(切り身) 50 ●煮びたし 水 10 砂糖 1 しょうゆ 2.5 みりん 1 油揚げ 10 にんじん 10 ゆで塩 10 もやし 30 小松菜 15 ゆで塩 行事食 「給食週間」 エネルギー 633kcal たんぱく質 28.7g			
27 (月) しゃくパン ぎゅうにゅう コロッケにくだんごちゅうかスープ* 肉団子について知り、味わう ●食パン 40 ●コロッケ しょうゆ 4 春雨 4 片栗粉 1 水 5 ほうれん草 5 ゆで塩 ●肉団子中華スープ 水 150 にんじん 10 豚ひき肉(もも) 30 たまねぎ 3.5 卵 4 しょうが 0.4 酒 0.6 塩 0.1 しょうゆ 0.4 片栗粉 2 白菜 35 塩 0.6 こしょう 0.03 中華スープの素 1.5 エネルギー 570kcal たんぱく質 25.1g		28 (火) むぎごはん ぎゅうにゅうポークカレーはくさいとじゃこのいために カレールーについて知る ●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 ●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 ゆで塩 5 しょうゆ 0.2 しょうゆ 0.6 エネルギー 691kcal たんぱく質 25.7g		29 (水) くろしゃくパン ぎゅうにゅうマカロニグラタン* ひじきのサラダ* ごまについて知る ●黒食パン 40 ●マカロニグラタン 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 25 にんじん 10 塩 0.6 こしょう 0.03 チーズ 6 油 3.5 小麦粉 3.5 牛乳 60 塩 0.1 マカロニ 20 ゆで塩 粉チーズ 3.5 パン粉 0.7 ●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 むきえだ豆(冷) 8 ●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 エネルギー 622kcal たんぱく質 26.7g		30 (木) ごはん ぎゅうにゅうちくわのいそべあげ もやしいためぶたじる 季節の食品のごぼうについて知る ●ごはん 精白米 80 ●ちくわの磯辺揚げ 揚げ油 適量 焼きちくわ(減塩) 33.3 小麦粉 3.3 あおさ 0.3 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 40 塩 0.2 こしょう 0.01 しょうゆ 0.5 ●豚汁 油 0.5 豚肉(もも) 12.5 豚肉(肩) 12.5 ごぼう 5 にんじん 15 こんにゃく 10 水 120 じゃが芋 30 豆腐 20 赤みそ 5.7 白みそ 3 長ねぎ 5 エネルギー 664kcal たんぱく質 26.1g		31 (金) ハヤシライス(むぎごはん)ぎゅうにゅう ピクルス ハヤシライスについて知る ●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 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 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 小麦粉 4.5 生クリーム 3 ●ピクルス 大根 20 にんじん 7 ゆで塩 10 きゅうり 10 砂糖 2 酢 3 塩 0.3 エネルギー 695kcal たんぱく質 24.8g			
加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について						☆学校給食図画・ポスターコンクール展示会のお知らせ☆ 1月24日～1月30日は「学校給食週間」です。 川崎市では、学校給食週間を記念して、毎年1月～2月頃に「学校給食図画・ポスターコンクール」の入賞作品展示会を開催しております。皆さんお誘いあわせの上、是非ご来場下さい。					
献立名		加工食品名		アレルギーの原因物質				○開催日 令和7年1月21日(火)9時30分～2月3日(月)21時 ○会場 川崎市立中原図書館 多目的室 (TEL:722-4932) (JR南武線・東急東横線「武蔵小杉」駅より徒歩1分 駅前複合ビル5・6階) ・開館時間 平日:9時30分～21時(第3月曜日休館) 土日祝日:9時30分～17時 ○入賞者一覧 右表のとおり			
				卵	乳	小麦					
ハヤシライス		デミグラスソース				○					
ワンタンスープ		ワントンの皮				○					
マカロニグラタン		マカロニ パン粉				○ ○					
コロッケ		コロッケ				○					
フィッシュサンド		ホキフライ				○					
豚肉のトマト煮		デミグラスソース パンネマカロニ				○ ○					
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。											

※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。