


<h1>令和5年12月</h1> <p>(2023年12月)</p> <h1>献立表</h1> <p>(高津・宮前区)</p> <h2>給食回数 16回</h2>	<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) <small>*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。</small>	<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> <b>(金)</b> ビビンバ(ごはん)* ギョウにゅう はるさめのちゅうかスープ ●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 ●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 ●ビビンバ(野菜) しょうゆ 1.5、しょうゆ 4、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、水 20 エネルギー 628kcal たんぱく質 27.1g																																		
	<b>学校給食レシピと</b> <b>レシピ動画を公開中!</b> <small>*がついた料理は</small>  <small>レシピを紹介しています。</small>	<table border="1"> <tr> <th rowspan="2">献立名</th> <th rowspan="2">加工食品名</th> <th colspan="3">アレルギーの原因物質</th> </tr> <tr> <th>卵</th> <th>乳</th> <th>小麦</th> </tr> <tr> <td>はっこう乳</td> <td>はっこう乳</td> <td></td> <td>○</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ハヤシライス</td> <td>デミグラスソース</td> <td></td> <td></td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>ポテトグラタン</td> <td>パン粉</td> <td></td> <td></td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>ラザニア</td> <td>マカロニ</td> <td></td> <td></td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>ワンタンスープ</td> <td>ワンタンの皮</td> <td></td> <td></td> <td>○</td> </tr> <tr> <td colspan="5" style="text-align:center">各種パン</td> </tr> </table> <p><small>※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。*</small>  <small>※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。*</small>  <small>※えび、かに、落花生、そば、くるみは使用しません。</small></p>	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		○		ハヤシライス	デミグラスソース			○	ポテトグラタン	パン粉			○	ラザニア	マカロニ			○	ワンタンスープ	ワンタンの皮			○	各種パン		
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		○																																				
ハヤシライス	デミグラスソース			○																																			
ポテトグラタン	パン粉			○																																			
ラザニア	マカロニ			○																																			
ワンタンスープ	ワンタンの皮			○																																			
各種パン																																							

<b>4</b> <b>(月)</b> しろパン いちごジャム ギョウにゅう ポルシチ やさいソテー	<b>5</b> <b>(火)</b> ごはん ギョウにゅう さけのしおやき きりぼしだいこんのいために けんちん汁*	<b>6</b> <b>(水)</b> きなこパン(はいがコッパン)* ギョウにゅう カレーシチュー ボイルやさい わふうドレッシング	<b>7</b> <b>(木)</b> ごはん ギョウにゅう ぶたにくとなまあげのみそいため やさいスープ みかん	<b>8</b> <b>(金)</b> ハヤシライス(むぎごはん) ギョウにゅう はくさいとしめじのスープに
●白パン 40 生クリーム 6 パセリ 0.5 ●いちごジャム 15 ●野菜ソテー 0.5 油 2 ベーコン 10 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 こしょう 0.06 ジャガ芋 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 ●さけの塩焼き 適量 塩 50 ●切り干し大根の炒め煮 油 0.3 にんじん 5 切り干し大根 6 焼きちくわ 10 水 0.8 砂糖 0.8 しょうゆ 1.8	●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 ●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 ジャガ芋 50 水 40 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 ●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 ゆで塩	●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 ジャガ芋 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
エネルギー 609kcal たんぱく質 23.9g	エネルギー 643kcal たんぱく質 30.6g	エネルギー 674kcal たんぱく質 26.3g	エネルギー 660kcal たんぱく質 27.2g	エネルギー 709kcal たんぱく質 25.8g

<b>11</b> <b>(月)</b> ごはん やきのり ギョウにゅう なんばんに* すいもの	<b>12</b> <b>(火)</b> ツナサンド(サンドパン・ツナ) ギョウにゅう コンソメスープ フルーツポンチ	<b>13</b> <b>(水)</b> ごはん ふりかけ ギョウにゅう すきやきに みそしる	<b>14</b> <b>(木)</b> ころしよくパン ギョウにゅう ポテトグラタン キャベツのスープに	<b>15</b> <b>(金)</b> ごはん ギョウにゅう さばのカレーあげ もやしのため さわにわん
●ごはん 精白米 80 ●焼きのり 1.25 ●南蛮煮 揚げ油 適量 ジャガ芋 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 砂糖 1.8 しょうゆ 5 片栗粉 1.6 水 5 (むきえだ豆(冷)) ゆで塩	●サンドパン 50 たまねぎ 10 水 120 ●ツナサンド 油 0.6 たまねぎ 24 にんじん 12 塩 0.1 こしょう 0.1 うずら卵(水煮) 25 ●フルーツポンチ しょうゆ 0.06 たまねぎ 5 ジャガ芋 40 水 40 チーズ 4.2 赤みそ 4.2 わかめ(冷) 6	●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 塩 0.06 しょうゆ 0.2 ●すき焼き煮 油 1 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 酒 1 しょうゆ 0.5 しらす 30 にんじん 10 水 10 焼き豆腐 40 砂糖 2.7	●黒食パン 40 ●ポテトグラタン 油 0.5 ベーコン 2 豚肉(皮なし) 30 たまねぎ 25 にんじん 10 塩 0.5 こしょう 0.03 チーズ 6 油 4 小麦粉 4 牛乳 51.5 塩 0.1 ジャガ芋 70 ゆで塩 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 水 2.5 しょうゆ 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 0.2 ●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
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 605kcal たんぱく質 26.6g	エネルギー 718kcal たんぱく質 25.8g

<b>18</b> <b>(月)</b> ロールパン ギョウにゅう とりにくのからあげ ワンタンスープ りんご	<b>19</b> <b>(火)</b> ごはん あかしそふりかけ ギョウにゅう 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>20</b> <b>(水)</b> ぶどうまるパン ギョウにゅう ラザニア ひじきのサラダ*	<b>21</b> <b>(木)</b> ごはん ギョウにゅう ちくわのかばやき しおだれキャベツ* ぶたじる	<b>22</b> <b>(金)</b> むぎごはん ビーンズカレー ヒクルス はっこうにゅう
●ロールパン 40 ワンタンの皮 8 チンゲン菜 10 ●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 ●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 こしょう 0.03 中華スープの素 1.5 しょうゆ 2	●ごはん 精白米 80 (さやいんげん(冷)) ゆで塩 ●赤しそふりかけ 赤しそ(粉) 1 ●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 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	●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 こしょう 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 油 1.8 小麦粉 1.8 パセリ 0.36 粉チーズ 3.5	●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 油 0.3 しょうゆ 0.3 塩 0.25 白いりごま 1	●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 15 ●ビーンズカレー 油 0.5 にんにく 0.3 砂糖 2 酢 3 塩 0.3 ●はっこう乳 139
エネルギー 615kcal たんぱく質 31.6g	エネルギー 670kcal たんぱく質 25.1g	エネルギー 670kcal たんぱく質 29.7g	エネルギー 619kcal たんぱく質 23.5g	エネルギー 669kcal たんぱく質 24.0g

12月、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19日(火)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。

**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。

※「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しています。