


<b>令和6年1月</b> (2024年1月) <b>献立表</b> (高津・宮前区) 給食回数 16回	<b>学校給食費の口座振替日(納期限)</b> ・第7期 令和6年1月4日(木) (12月分) ・第8期 令和6年1月31日(水) (1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>10</b> むぎごはん ギョウニョウ ポークカレー (水) だいこんときゅうりのちゅうかつつけ かたぬきチーズ ●麦ごはん 70: 精白米 15: 米粒麦 15: ●ポークカレー 0.5: 油 0.3: にんにく 0.15: しょうゆ 22.5: 豚肉(もも) 22.5: 豚肉(肩) 0.1: 塩 0.01: こしょう 80: 水 60: たまねぎ 30: にんじん 1.2: 塩 3: ウスターソース 50: じゃが芋 0.8: カレー粉 4.5: (油 4.5: 小麦粉 4.5:	<b>11</b> ぶどうパン ギョウニョウ (木) ボルシチ やさいソテー ●ぶどうパン 40: ●野菜ソテー 0.5: 油 2: ベーコン 10: (にんじん 10: ゆで塩 25: ホールコーン(冷) 20: (ほうれん草 1.5: ゆで塩 0.2: 塩 0.01: こしょう 0.06: ●ボルシチ 0.5: 油 1: ベーコン 17.5: 豚肉(もも) 17.5: 豚肉(肩) 1.5: 赤ワイン 25: たまねぎ 15: にんじん 0.8: 塩 55: こしょう 80: じゃが芋 35: キャベツ 8: トマトケチャップ 5: トマトピューレ 0.5: 砂糖 2: (油 2: 小麦粉 2: 生クリーム 6:	<b>12</b> ごはん ギョウニョウ (金) ぶりのたつたあげ あまずいため ぞうじ ●ごはん 75: 精白米 75: ●ぶりのたつた揚げ 揚げ油 適量: (ぶり(角) 50: しょうゆ 0.7: しょうゆ 3.8: (片栗粉 9: ●甘酢炒め 0.5: こま油 30: 大根 10: (にんじん 10: ゆで塩 0.8: 砂糖 0.1: 塩 2: しょうゆ 1.5: ●雑煮 (水 120: (厚けずり節(かつお) 3: どり肉(皮なし) 25: にんじん 10: 里芋 20: なた 5: 塩 0.4: しょうゆ 2.5: 白玉もち 30: (小松菜 10: ゆで塩
☆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)。	<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。	エネルギー 735kcal たんぱく質 27.6g	エネルギー 602kcal たんぱく質 23.9g	エネルギー 730kcal たんぱく質 30.0g

<b>15</b> しょくパン ギョウニョウ コロッケ (月) にくだんごちゅうかスープ* フルーツポンチ ●食パン 40: 春雨 4: (片栗粉 1: 水 5: ●コロッケ 揚げ油 適量: コロッケ 70: ●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: しょうゆ 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: しょうゆ 2:	<b>16</b> はつがまいごはん ふりかけ (火) ギョウニョウ にくじゃが みそしる ●発芽米ごはん 70: 精白米 10: 発芽玄米 10: ●ふりかけ けりり節 0.8: 白いりごま 1.2: しらす干し(ちりめん) 0.1: あおさ 0.06: 塩 0.2: しょうゆ 0.8: ●肉じゃが 豚肉(もも) 14: 豚肉(肩) 14: つぎこんやく 24: にんじん 16: たまねぎ 24: 水 適量: じゃが芋 48: 酒 0.4:	<b>17</b> ビーンズサンド(カレーサンドパン・ビーンズ) (水) ギョウニョウ はくさいのクリームシチュー ぼんかん ●カレーサンドパン 50: ●ビーンズサンド 0.5: 油 0.13: にんにく 17: たまねぎ 22: にんじん 6: 大豆 11: トマトケチャップ 1.7: トマトピューレ 5: 砂糖 0.1: ウスターソース 2.2: 塩 0.3: こしょう 0.01: チリパウダー 0.6: (油 0.6: 小麦粉 0.6:	<b>18</b> ごはん ギョウニョウ (木) さばのあまからあげ しおだれキャベツ* はるさめスープ ●ごはん 80: 精白米 80: ●さばの甘辛揚げ 揚げ油 適量: (さば(切り身) 50: 片栗粉 5.7: (小麦粉 2.8: (水 5.6: 砂糖 6: しょうゆ 3.2: みりん 0.2: ●塩だれキャベツ 40: キャベツ 40: (ごま油 0.3: 塩 0.25: 白いりごま 1: ●春雨スープ 水 120: (厚けずり節(かつお) 3: どり肉(皮なし) 20: にんじん 10: 塩 0.8: こしょう 0.02: えのきたけ 5: 春雨 6: (片栗粉 0.5: 水 2: ●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	<b>19</b> ごはん ごましお ギョウニョウ (金) ハンバーグおろしソース はくさいスープ ●ごはん 80: 精白米 80: ●ごま塩 黒いりごま 2: 塩 0.1: 水 適量: 白菜 50: 塩 0.7: こしょう 0.02: しょうゆ 1: (片栗粉 1: ●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
エネルギー 663kcal たんぱく質 25.4g	エネルギー 608kcal たんぱく質 23.8g	エネルギー 628kcal たんぱく質 31.8g	エネルギー 741kcal たんぱく質 26.3g	エネルギー 657kcal たんぱく質 30.5g

<b>22</b> ツナそぼろごはん(ごはん)* (月) ギョウニョウ めったじる いよかん ●ごはん 80: 精白米 80: ●ツナそぼろ 水 5: にんじん 10: まぐろ(缶) 40: 酒 1.6: 砂糖 1.6: しょうゆ 1.5: 白いりごま 0.8: ●めった汁 油 0.5: 豚肉(もも) 12.5: 豚肉(肩) 12.5: ごぼう 5: にんじん 10: 水 120: 大根 20: さつま芋 20: 油揚げ 5:	<b>23</b> きなこパン(コッペパン)* ギョウニョウ (火) カラーシチュー ボイル野菜 わふうドレッシング ●きなこパン 揚げ油 適量: コッペパン(減塩) 50: (きな粉 3: 砂糖 5: 塩 0.03: ●カラーシチュー 油 0.5: どり肉(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	<b>24</b> ごはん ギョウニョウ さけのしおやき (水) にびたし みそしる ●ごはん 80: 精白米 80: ●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 30: もやし 15: (小松菜 15: ゆで塩 ●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 30: 赤みそ 4.5: 白みそ 4.2: 生わかめ 3: ●ぼんかん 54	<b>25</b> はいがロールパン ギョウニョウ (木) ぶたにくのトマトに わかめコンソメスープ りんご ●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: (ペンネマカロニ 10: ゆで塩 ●かぶのコンソメスープ 油 0.5: ベーコン 2: どり肉(皮なし) 10: たまねぎ 10: にんじん 120: 水 20: キャベツ 0.5: 塩 0.02: こしょう 1: スープの素 20: かぶ 20: ●りんご りんご 53.1: (塩水	<b>26</b> ちゅうかどん(むぎごはん) (金) ギョウニョウ わかめとコーンのスープ ●麦ごはん 70: 精白米 10: 米粒麦 10: ●中華丼 油 1: 豚肉(もも) 17.5: 豚肉(肩) 17.5: (にんじん 15: ゆで塩 0.7: 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: なた 5: (片栗粉 2: (水 20: うずら卵(水煮) 20: ごま油 0.5:
エネルギー 695kcal たんぱく質 27.5g	エネルギー 643kcal たんぱく質 25.7g	エネルギー 631kcal たんぱく質 28.3g	エネルギー 599kcal たんぱく質 28.1g	エネルギー 629kcal たんぱく質 26.1g

<b>29</b> しろパン いちごジャム ギョウニョウ (月) ミートポテのチーズ焼き* キャベツのスープに ●白パン 40: ●いちごジャム 15: 油 0.5: ベーコン 4: キャベツ 55: スープの素 0.3: にんじん 0.2: こしょう 0.01: ●ミートポテのチーズ焼き 油 0.5: にんにく 0.16: 豚ひき肉(もも) 40: たまねぎ 15: にんじん 0.3: 塩 0.03: こしょう 8: 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 0.3: (パセリ 0.3: 粉チーズ 3.5:	<b>30</b> ごはん ギョウニョウ (火) ちくわのいそべあげ もやしいため とりちゃんこ ●ごはん 80: 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: にんにく 5: (ゆで塩 40: もやし 0.2: 塩 0.2: こしょう 0.01: しょうゆ 0.5: ●とりちゃんこ 水 120: (どり肉(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 1.6: みりん 1: しょうゆ 1.6: にんにく 0.1: しょうゆ 0.1: 長ねぎ 10: ●おまかせ 油 4.5: 小麦粉 4.5: 生クリーム 3:	<b>31</b> ハヤシライス(むぎごはん) (水) ビクルス はっこうにゅう ●おまかせ 70: 精白米 15: 米粒麦 15: ●ハヤシライス 油 20: 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: ●ビクルス 大根 20: にんじん 10: ゆで塩 2: きゅうり 10: 酢 3: 塩 0.3: ●はっこう乳 139	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 ハヤシライス デミグラスソース 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 コロッケ コロッケ 豚肉のトマト煮 デミグラスソース ペンネマカロニ 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。	
エネルギー 605kcal たんぱく質 26.9g	エネルギー 612kcal たんぱく質 23.5g	エネルギー 656kcal たんぱく質 22.0g		

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(他県産とのブレンドになります) ○牛乳 ○大根 ○小松菜 ○キャベツ ※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.eonet.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。	☆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。 ○開催日 令和6年1月16日(火)9時30分～1月29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20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	☆令和5年度 学校給食図画・ポスターコンクール受賞者一覧 ☆ 1年生 佳作 4年生 佳作 最優秀賞 金程小 中村 美彩 最優秀賞 南百合小 前田 八樹 上作延小 関 晴香 努力賞 上作延小 宮下 茉莉子 努力賞 優秀賞 上丸子小 仲村 紗良 優秀賞 上丸子小 北原 はな 栗木台小 山原 瑠唯 南百合小 遠藤 李音 南百合小 太田 もか 金程小 中村 悠人 佳作 3年生 佳作 6年生 上作延小 鈴木 結衣 最優秀賞 神原小 高橋 莉子 最優秀賞 努力賞 中原小 小堀 夏奈 努力賞 大師小 井上 駿太郎 小倉小 坂田 結仁 優秀賞 向丘小 佐藤 実桜 優秀賞 中原小 小堀 葵咲 高津小 高山 和花 平小 中野 葉月 上丸子小 大橋 夢果 2年生 佳作 5年生 佳作 最優秀賞 久末小 川合 歩 最優秀賞 上作延小 原 葵 南百合小 山田 京果 努力賞 南百合小 阪口 美桜 努力賞 優秀賞 旭町小 松本 愛叶 優秀賞 小倉小 平野 茉莉香 久末小 森 千絵 長尾小 亀井 碧瑚 中原小 松原 朋希 上丸子小 布施 由紗 ☆上記受賞作品につきましては1月24日～1月30日の「学校給食週間」に合わせ、川崎市教育委員会事務局HPにも掲載を予定しております。
---	---	--

※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。