

令和6年3月 (2024年3月) 献立表 (高津・宮前区) 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).		*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。		アレルギーの原因物質			●ごはん 精白米 70g (ぶり(角) 50g、しょうが 0.7g、しょうゆ 3.8g、片栗粉 9g)					
学校給食レシピと レシピ動画を公開中!		*がついた料理は レシピを紹介して います。			卵			●やよい汁 120g (水 2g、厚けずり節(かつお) 3g、塩 0.4g、しょうゆ 2g、あらはんべん(紅白) 13g、片栗粉 1g)				
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。			乳			●ひなあられ(袋) 5g				
4 (月) 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		5 (火) ごはん ひじきのごまふうみ きゅうにゅう にくじゃが みそじる		6 (水) ビーンズサンド(サンドパン・ビーンズ) きゅうにゅう ポターージュ フルーツポンチ		7 (木) ごはん きゅうにゅう さばのカラーあげ もやしいため とりちゃんこ		8 (金) ごはん ごましお きゅうにゅう ハンバーグおろしソース やさしいスープ				
●ロールパン 40g 中華スープの素 1g しょうゆ 1g 片栗粉 0.5g ●とり肉のから揚げ 揚げ油 適量 とり肉(皮つき) 35g とり肉(皮なし) 35g 塩 0.3g こしょう 0.06g しょうゆ 1g 片栗粉 10.5g ●水菜とコーンのスープ 油 0.5g 豚肉(もも) 7.5g 豚肉(肩) 7.5g たまねぎ 15g にんじん 10g 水 120g ホールコーン(冷) 20g えのきたけ 5g 塩 0.7g こしょう 0.03g	●ごはん 精白米 80g 砂糖 1.5g しょうゆ 4.5g (むきえだ豆(冷) ゆで塩 3g) ●ひじきのごま風味 油 0.5g ひじき 2g 水 1g みりん 1g 砂糖 0.5g しょうゆ 2g 白いりごま 1.5g ●肉じゃが 油 0.8g 豚肉(もも) 14g 豚肉(肩) 14g つぎこんやく 24g にんじん 16g たまねぎ 24g 水 適量 じゃが芋 48g 酒 0.4g	●サンドパン(減塩) 40g 油 0.5g にんにく 0.13g 豚ひき肉(もも) 15g たまねぎ 20g にんじん 5g 大豆 10g トマトケチャップ 1.5g トマトピューレ 0.5g 砂糖 0.1g ウスターソース 2g 塩 0.3g こしょう 0.01g チリパウダー 0.01g 油 0.5g 小麦粉 0.5g	●ポターージュ 油 0.5g とり肉(皮なし) 25g たまねぎ 15g にんじん 20g こしょう 0.01g じゃが芋 50g 水 100g 油 3g 小麦粉 7g 生クリーム 3g パセリ 0.5g ●フルーツポンチ りんご(缶) 25g パイナップル(缶) 35g みかん(缶) 20g 野菜入りゼリー 30g	●ごはん 精白米 80g ゆで塩 40g もやし 0.2g 塩 0.01g こしょう 0.5g しょうゆ 0.5g ●さばのカラー揚げ さば(切り身) 50g 揚げ油 適量 片栗粉 5g 小麦粉 2.5g 水 7g 酒 1.5g みりん 10g 大根 10g 白菜 30g 塩 0.7g えのきたけ 5g 油揚げ 1g 中華スープの素 1g ●もやし炒め 油 0.3g ベーコン 3g たまねぎ 10g にんじん 5g	●ごはん 精白米 80g ゆで塩 40g もやし 0.2g 塩 0.01g こしょう 0.5g しょうゆ 0.5g ●野菜スープ 油 0.5g とり肉(皮なし) 10g にんじん 10g もやし 15g キャベツ 25g 水 120g 塩 0.8g こしょう 0.03g ●ごま塩 黒いりごま 2g 塩 0.1g 水 適量 ●ハンバーグおろしソース 油 適量 ハンバーグ(減塩) 70g 水 2g 片栗粉 1g 砂糖 2g しょうゆ 4g みりん 2g 大根おろし(冷) 10g 片栗粉 0.3g 水	エネルギー 606kcal たんぱく質 31.4g	エネルギー 615kcal たんぱく質 22.3g	エネルギー 651kcal たんぱく質 27.0g	エネルギー 742kcal たんぱく質 28.6g	エネルギー 627kcal たんぱく質 25.4g		
11 (月) ビビンバ(むぎごはん)* はるさめのちゅうかスープ ミニりんごゼリー		12 (火) ぶどうパン きゅうにゅう ミートポテトのチーズやき* キャベツのスープ		13 (水) むぎごはん ポークカレー ビクルス はっこうにゅう		14 (木) きなごパン(はいがコッペパン)* きゅうにゅう ほたてりクリームシチュー ポイルやさい わふうドレッシング		15 (金) こうやどふのそぼろごはん(むぎごはん)* きゅうにゅう しおだれキャベツ* みそじる				
●麦ごはん 精白米 70g 米粒麦 10g ●ビビンバ(肉) 油 0.5g にんにく 0.16g 豚肉(もも) 22.5g 豚肉(肩) 22.5g 酒 1g しょうゆ 1g たけのこ(水煮) 15g 砂糖 1.8g しょうゆ 2.5g 片栗粉 0.5g 水 0.5g ●ビビンバ(野菜) 砂糖 1g しょうゆ 3.5g ごま油 0.3g ラー油 0.03g 長ねぎ 1g 切り干し大根 4g もやし 20g にんじん 10g	ゆで塩 15g ほうれん草 1g ゆで塩 0.3g 片栗粉 0.3g 水 1.2g 白いりごま 1.2g ●春雨の中華スープ 油 0.5g とり肉(皮なし) 15g たまねぎ 20g にんじん 10g 水 120g キャベツ 15g 塩 0.7g こしょう 0.02g しょうゆ 1g 中華スープの素 4g 春雨 1g 片栗粉 0.5g 水 5g チンゲン菜 0.5g ごま油 0.5g ●ミニりんごゼリー 30g	●ぶどうパン 40g 油 0.5g ベーコン 0.4g キャベツ 55g 水 5g にんにく 0.16g スープの素 0.3g 塩 0.2g こしょう 0.01g ●キャベツのスープ煮 油 0.5g ベーコン 0.4g キャベツ 55g 水 5g にんにく 0.16g スープの素 0.3g 塩 0.2g こしょう 0.01g	●麦ごはん 精白米 70g 米粒麦 15g ●ポークカレー 油 0.5g にんにく 0.16g しょうが 0.3g しょうゆ 0.15g 塩 0.3g ●はっこう乳 139g	●きなごパン 揚げ油 適量 胚芽コッペパン 50g きなご 3g 砂糖 5g 塩 0.03g ●ほたて入りクリームシチュー 油 0.5g ベーコン 1g とり肉(皮つき) 25g たまねぎ 25g にんじん 20g 塩 0.8g こしょう 0.05g じゃが芋 50g 水 40g チーズ 5g 牛乳 41.2g 米粉 3g 油 0.4g ほたて貝柱 20g	白ワイン 0.4g ほうれん草 5g ゆで塩 5g ●ポイル野菜 にんじん 5g もやし 25g キャベツ 20g ゆで塩 20g ●和風ドレッシング(袋) 8.8g	●麦ごはん 精白米 70g 米粒麦 10g ●高野豆腐のそぼろごはん 油 1g しょうが 0.5g 豚ひき肉(もも) 40g にんじん 15g 酒 1g 塩 2g 砂糖 2.5g しょうゆ 5g 凍り豆腐 5g ●塩だれキャベツ キャベツ 40g ごま油 0.3g 塩 0.25g 白いりごま 1g	●みそ汁 水 120g こしょう 0.5g (厚けずり節(かつお) 5g) たまねぎ 20g じゃが芋 20g 赤みそ 4.5g 白みそ 4.2g 生わかめ 3g	エネルギー 647kcal たんぱく質 27.2g	エネルギー 607kcal たんぱく質 27.0g	エネルギー 638kcal たんぱく質 20.9g	エネルギー 674kcal たんぱく質 28.9g	エネルギー 600kcal たんぱく質 25.8g
18 (月) フィッシュサンド(サンドパン・ホキフライ) きゅうにゅう こふきいも コンソメスープ		19 (火) 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いために		<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! 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。								
●サンドパン(減塩) 40g 油 0.5g ベーコン 1g とり肉(皮なし) 10g にんじん 10g たまねぎ 10g 水 120g キャベツ 30g 塩 0.5g こしょう 0.02g しょうゆ 1g スープの素 1g うずら卵(水煮) 25g	●コンソメスープ 油 0.5g ベーコン 1g とり肉(皮なし) 10g にんじん 10g たまねぎ 10g 水 120g キャベツ 30g 塩 0.5g こしょう 0.02g しょうゆ 1g スープの素 1g うずら卵(水煮) 25g	●麦ごはん 精白米 70g 米粒麦 15g 砂糖 0.1g 油 4.5g 小麦粉 4.5g 生クリーム 3g ●ハヤシライス 油 0.5g にんにく 0.5g ごま油 0.3g 豚肉(もも) 25g 豚肉(肩) 25g 塩 0.1g こしょう 0.01g ごま油 0.7g 白ワイン 3g 白菜 70g たまねぎ 60g にんじん 5g ゆで塩 0.2g 水 80g 塩 0.6g しょうゆ 0.6g じゃが芋 30g マッシュルーム(冷) 3g トマトケチャップ 12g デミグラスソース 5g ウスターソース 3.5g しょうゆ 1.5g	●白菜とじゃこの炒め煮(じゃこ) 油 0.5g ごま油 0.3g しらす干し(ちりめん) 4g ●白菜とじゃこの炒め煮(白菜) 油 0.7g ごま油 0.7g 白菜 70g にんじん 5g ゆで塩 0.2g 塩 0.2g しょうゆ 0.6g	●【実施日】 川崎・中原区 13日(水) 幸・多摩・麻生区 11日(月) 高津・宮前区 14日(木)								
エネルギー 666kcal たんぱく質 28.1g	エネルギー 709kcal たんぱく質 26.9g	●【ポイント】 ・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。										
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。 ○米(他県産とのブレンドになります) ○牛乳 ○キャベツ ○きゅうり ○大根 ※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(https://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。		●【さばのカラー揚げ】7日(木) ①片栗粉と小麦粉を混ぜておく。 ②さばの切り身に①をまぶし、油で揚げる。 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。 ④さばに、③のたれをかける。		●【水菜とコーンのスープ】4日(月) ①たまねぎは1/4スライス、にんじんはいちょう切り、えのきたけは石づきをとり3cm、水菜は3cmに切る。 ②油を熱し豚肉の色が変わるまで炒める。 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。 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。 ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、水菜を加えて仕上げる。						
※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。		川崎市教育委員会事務局										