

令和7年4月
(2025年4月)

献立表

(高津・宮前区)

給食回数 12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】

楽しく食事をしよう

【今月のねらい◎】

楽しく食べることができる

※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。

4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。

○牛乳

○キャベツ

○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。

※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。

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
とんかつ	パン			○
ワンタンスープ	ワンタンの皮			○
ミネストローネ	ホイールマカロニ			○
スパゲッティミートソース	スパゲッティ			○
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。

給食ができるまで

献立原案作成

○栄養、安全性、価格、嗜好、季節感などを考慮

作成者：栄養教諭・学校栄養職員

↓

献立決定

ー学校給食献立連絡調整会議ー

○献立原案を検討し、教育委員会が決定

委員：校長、PTA、給食主任、栄養教諭・学校栄養職員、学校給食調理員、事務局職員

↓

物資選定

ー物資選定委員会ー

○給食物資について、味・品質・価格・安全性等を審査・決定

物資選定委員：校長

物資審査員：PTA、給食主任、栄養教諭・学校栄養職員、事務局職員

↓

物資発注

教育委員会事務局健康給食推進室が、公益財団法人川崎市学校給食会を通じて給食物資を発注

↓

物資納入 (納入業者)

安全で新鮮な給食物資を納入

↓

調理 (学校給食調理員)

↓

楽しい給食

↓

献立表作成

↓

家庭へ配布

14 (月)	むぎごはん ポークカレー きゅうりのちゅうかつ* ぎゅうにゅう	15 (火)	こうやどうふのそぼろごはん(むぎごはん)* キャベツのおかかあえ けんちんじる* ぎゅうにゅう	16 (水)	ビーンズサンド(サンドパン・ビーンズ) こふきいも コンソメスープ ぎゅうにゅう	17 (木)	ごはん とんかつ しおだれキャベツ* みそじる ぎゅうにゅう	18 (金)	ほたてクリームライス(ターメリックライス) やさいソテー しょうなんゴールドゼリー ぎゅうにゅう						
【献立のねらい】 ◎楽しく食事をする		季節の食品のキャベツについて知る		うずら卵について知る		とんかつについて知る		ほたてについて知る							
●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(角) 50 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		●きゅうりの中華つけ きゅうり 35 酢 1.8 砂糖 0.5 しょうゆ 3.4 白いりごま 1 ごま油 0.4 ラー油 0.02 ●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 ●キャベツのおかかあえ キャベツ 45 もやし 10 しょうゆ 1.8 けずり節(かつお) 0.5		●サンドパン(減塩) 40 油 0.5 にんにく 0.13 豚ひき肉(もも) 15 たまねぎ 20 にんじん 5 大豆 10 トマトケチャップ 1.5 トマトピューレ 5 砂糖 0.1 ウスターソース 2 塩 0.3 こしょう 0.01 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5 ●粉ふき芋 水(ゆで用) 70 じゃが芋 1 ゆで塩 0.7 ●コンソメスープ 油 0.5 ベーコン 1 とり肉(皮なし) 10 にんじん 10 たまねぎ 10 水 120 キャベツ 30 塩 0.5 こしょう 0.02 スープの素 1 うずら卵(水煮) 25		●ごはん 80 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 20 えのきたけ 5 赤みそ 4.3 白みそ 3.6 小松菜 5 ゆで塩 5 ●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 20 えのきたけ 5 赤みそ 4.3 白みそ 3.6 小松菜 5 ゆで塩 5		●ターメリックライス 精白米 80 ターメリック 0.05 ●野菜ソテー 油 0.5 ベーコン 2 にんじん 10 ゆで塩 10 ホールコーン(冷) 25 ほうれん草 20 ゆで塩 20 塩 0.2 こしょう 0.01 ●湘南ゴールドゼリー 40		エネルギー 691kcal たんぱく質 25.4g					
21 (月)	ごはん ふりかけ* なんぼんに* はるさめスープ ぎゅうにゅう	22 (火)	ミニはちみつロールパン スパゲッティミートソース コーンスープ ぎゅうにゅう	23 (水)	とりにくとちくわのてりやきどん(むぎごはん) やさいスープ カラマンダリン ぎゅうにゅう	24 (木)	ごはん なまあげのしせんに* ワンタンスープ ぎゅうにゅう	25 (金)	ハンバーガーわふうソース (サンドパン・ハンバーグわふうソース) ミネストローネ* フルーツポンチ ぎゅうにゅう						
ふりかけについて知る		小麦粉について知る		季節の食品のカラマンダリンについて知る		ワンタンについて知る		◎入学・進級祝いの行事食							
●ごはん 80 精白米 ●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 ●春雨スープ 水 120 厚けずり節(かつお) 3 ゆで塩 20 にんじん 10 たまねぎ 10 塩 0.7 こしょう 0.02 しょうゆ 1 春雨 6 片栗粉 0.5 ●南蛮煮 揚げ油 適量 じゃが芋 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 1.6 しょうゆ 4.5		●ミニはちみつロールパン 25 水 1 油 1 豚ひき肉(もも) 30 たまねぎ 36 にんじん 20 こしょう 0.4 水 60 ホールコーン(冷) 20 マッシュルーム(冷) 10 トマトケチャップ 12 トマトピューレ 6 ウスターソース 3.6 油 1.2 小麦粉 1.2 スパゲッティ 27 ゆで塩 27 ●スパゲッティミートソース 油 1 豚ひき肉(もも) 30 たまねぎ 36 にんじん 20 こしょう 0.4 水 60 ホールコーン(冷) 20 マッシュルーム(冷) 10 トマトケチャップ 12 トマトピューレ 6 ウスターソース 3.6 油 1.2 小麦粉 1.2 スパゲッティ 27 ゆで塩 27		●麦ごはん 70 精白米 10 米粒麦 10 ●とりにくとちくわのてりやきどん 揚げ油 適量 とり肉(皮つき) 20 とり肉(皮なし) 20 塩 0.8 こしょう 0.02 水 60 ホールコーン(冷) 20 コーンピューレ(冷) 15 油 2 小麦粉 2 牛乳 51.5 パセリ 0.5 ●野菜スープ 油 0.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 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 片栗粉 1 水 3 にら 0.5 ごま油 0.5 ●カラマンダリン 66.7		●ごはん 80 精白米 ●生揚げの四川煮 油 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.3 塩 0.6 豆板醤 0.1 豚ひき肉(もも) 30 砂糖 1.6 しょうゆ 3 トマトケチャップ 10 水 10 赤みそ 2.7 生揚げ(冷) 65 しょうゆ 15 長ねぎ 1.5 ●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 チンゲン菜 10		●サンドパン(減塩) 40 こしょう 0.03 水 120 セロリ 1 スーパの素 1 白いんげん豆 8 トマト水煮(缶) 15 キャベツ 10 ホイールマカロニ 5 ゆで塩 0.5 パセリ 0.5 ●ハンバーグ和風ソース 油 適量 ハンバーグ(減塩) 70 白いんげん豆 1 トマト水煮(缶) 15 キャベツ 10 ホイールマカロニ 5 ゆで塩 0.5 パセリ 0.5 ●フルーツポンチ りんご(缶) 20 黄桃(缶) 30 パイナップル(缶) 30 野菜入りゼリー 30 ●ミネストローネ 油 0.5 にんにく 0.2 ベーコン 4 たまねぎ 20 にんじん 10 塩 0.7 行事食 「入学・進級祝い」		エネルギー 652kcal たんぱく質 25.3g					
28 (月)	きなこパン(はいがコッペパン)* パンブキンシチュー* ボイルやさい わふうドレッシング ぎゅうにゅう				30 (水)	ごはん さばのしおやき もやしいため ぶたじる ぎゅうにゅう	学校給食費の口座振替日 (納期限) ・第1期 令和7年6月30日(月) (4・5月分) ・第2期 令和7年7月31日(木) (6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。 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。		エネルギー 666kcal たんぱく質 30.2g						
きな粉パンについて知る					さばについて知る										
●きな粉パン 揚げ油 適量 胚芽コッペパン 40 きな粉 2.4 砂糖 4 塩 0.02 ●ボイル野菜 (ホールコーン(冷) 10 にんじん 10 もやし 15 キャベツ 15 ゆで塩 15) ●和風ドレッシング(袋) 8.8					●ごはん 80 精白米 ●さばの塩焼き 油 適量 塩さば(切り身) 50 ●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 もやし 40 塩 0.2 こしょう 0.01 しょうゆ 0.5				エネルギー 627kcal たんぱく質 29.2g						
●きな粉パン 揚げ油 適量 胚芽コッペパン 40 きな粉 2.4 砂糖 4 塩 0.02 ●ボイル野菜 (ホールコーン(冷) 10 にんじん 10 もやし 15 キャベツ 15 ゆで塩 15) ●和風ドレッシング(袋) 8.8					●ごはん 80 精白米 ●さばの塩焼き 油 適量 塩さば(切り身) 50 ●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 もやし 40 塩 0.2 こしょう 0.01 しょうゆ 0.5		エネルギー 703kcal たんぱく質 29.9g								
●きな粉パン 揚げ油 適量 胚芽コッペパン 40 きな粉 2.4 砂糖 4 塩 0.02 ●ボイル野菜 (ホールコーン(冷) 10 にんじん 10 もやし 15 キャベツ 15 ゆで塩 15) ●和風ドレッシング(袋) 8.8					●ごはん 80 精白米 ●さばの塩焼き 油 適量 塩さば(切り身) 50 ●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 もやし 40 塩 0.2 こしょう 0.01 しょうゆ 0.5		エネルギー 666kcal たんぱく質 30.2g								
●きな粉パン 揚げ油 適量 胚芽コッペパン 40 きな粉 2.4 砂糖 4 塩 0.02 ●ボイル野菜 (ホールコーン(冷) 10 にんじん 10 もやし 15 キャベツ 15 ゆで塩 15) ●和風ドレッシング(袋) 8.8					●ごはん 80 精白米 ●さばの塩焼き 油 適量 塩さば(切り身) 50 ●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 もやし 40 塩 0.2 こしょう 0.01 しょうゆ 0.5		エネルギー 664kcal たんぱく質 26.4g								
●きな粉パン 揚げ油 適量 胚芽コッペパン 40 きな粉 2.4 砂糖 4 塩 0.02 ●ボイル野菜 (ホールコーン(冷) 10 にんじん 10 もやし 15 キャベツ 15 ゆで塩 15) ●和風ドレッシング(袋) 8.8					●ごはん 80 精白米 ●さばの塩焼き 油 適量 塩さば(切り身) 50 ●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 もやし 40 塩 0.2 こしょう 0.01 しょうゆ 0.5		エネルギー 664kcal たんぱく質 26.4g								

※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