

★ 高津・宮前区

2

しろうパン とりにくのからあげ*
ワンタンスープ りんご
ぎゅうにゅう

【献立のねらい】
ワンタンについて知る

●白パン(減塩)

40

しょうゆ

2

●とり肉のから揚げ

適量

しょうゆ

8

●りんご

りんご

26.6

●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

粗塩

0.6

こしょう

0.03

中華スープの素

1.5

2

はつがまいごはん ふりかけ*
カレーにくじゃが みそしる
いりだいず ギゅうにゅう

わかめについて知る・節分について知る

●発芽米ごはん

精白米

70

発芽玄米

10

●ふりかけ

けずり節(かつお)

0.8

いりごま

1.2

しらす干し(ちりめん)

1

あおさ

0.2

粗塩

0.06

しょうゆ

0.2

●カレー肉じゃが

油

0.5

豚肉(もも)

14

豚肉(肩)

14

つきごんにやく

20

にんじん

15

たまねぎ

25

水

適量

じゃが芋

50

4

チキンクリームライス(ターメリックライス)
やさいソテー ギゅうにゅう

季節の食品のほうれん草について知る

●ターメリックライス

精白米

80

ターメリック

0.05

●チキンクリームライス

油

0.6

ベーコン

4

とり肉(皮つき)

40

たまねぎ

50

にんじん

20

粗塩

1

こしょう

0.05

スープの素

0.3

えのきたけ

5

チーズ

5

油

5.4

小麦粉

5.4

牛乳

55.7

パセリ

0.3

5

しよくパン しょうななゴールドジャム
ラザニア ひじきのサラダ*
ぎゅうにゅう

◎地域で生産される食品について知る

●食パン

40

●湘南ゴールドジャム(袋)

15

●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

粗塩

0.6

こしょう

0.03

トマト水煮(缶)

18

マッシュルーム(冷)

12

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

油

1.8

小麦粉

1.8

6

ごはん さばのねぎソース
もやしいため はるさめスープ
ぎゅうにゅう

新献立のさばのねぎソースについて知る

●ごはん

精白米

80

●さばのねぎソース

揚げ油

適量

さば(切り身)

50

小麦粉

3.3

片栗粉

6.9

油

0.2

にんにく

0.7

しょうが

0.8

水

7

砂糖

1.5

しょうゆ

2.5

みりん

0.5

コチジャン

0.8

長ねぎ

2

●もやし炒め

油

0.3

ベーコン

3

たまねぎ

10

9

ごはん ちくわのかばやき
はくさいのおかかあえ
ぶたじる ギゅうにゅう

◎地域で生産される食品について知る

●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(減塩)

33.3

片栗粉

5

水

3

砂糖

1.2

しょうゆ

1.8

みりん

0.14

●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

けずり節(かつお)

0.5

10

なかにまなロールパン
ポテトグラタン キャベツのスープに*
ぎゅうにゅう

中島菜について知る

●中島菜ロールパン(減塩)

40

●ポテトグラタン

油

0.5

ベーコン

2

とり肉(皮なし)

30

たまねぎ

25

にんじん

10

粗塩

0.5

こしょう

0.03

チーズ

6

油

4

小麦粉

4

牛乳

51.5

粗塩

0.1

じゃが芋

70

ゆで塩

5

ほうれん草

5

ゆで塩

3.5

粉チーズ

0.7

パン粉

0.7

12

ハヤシライス(むぎごはん)
はくさいとしめじのスープに
はつこうにゅう

季節の食品の白菜について知る

●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

粗塩

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

粗塩

0.5

じゃが芋

30

マッシュルーム(冷)

10

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

13

ごはん やきのり ふりのたつたあげ
ごまみそあえ けんちんじる*
ぎゅうにゅう

新献立のごまみそあえについて知る

●ごはん

精白米

80

●焼きのり

1.25

●ふりのたつた揚げ

揚げ油

適量

ぶり(角)

50

しょうが

0.7

しょうゆ

3.4

片栗粉

9

●ごまみそあえ

にんじん

5

もやし

40

ゆで塩

10

小松菜

10

ゆで塩

1

砂糖

1

赤みそ

2

みりん

1

白いりごま

0.5

16

むぎごはん ポークカレー ピクルス
ぎゅうにゅう

季節の食品の大根について知る

●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

粗塩

0.1

こしょう

0.01

水

80

たまねぎ

60

にんじん

30

粗塩

1.1

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

17

ごはん さけのしおやき
ごもくきんぴら* すいもの
ぎゅうにゅう

◎地域で生産される食品について知る

●ごはん

精白米

80

●さけの塩焼き

油

適量

塩ざけ(切り身)

※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