

2 (月)	シュケメルリ(ターメリックライス) ポイルやさい フレンチドレッシング ぎゅうにゅう	3 (火)	ちらしごはん(ごはん) きざみのり めかじきのたつたあげ やよいじる ひなあられ きゅうにゅう	4 (水)	ルーローハン(ごはん)* ワンタンスープ デコボン ぎゅうにゅう	5 (木)	はつがまいごはん からすがれいのてりやき しおだれやさい ふたじる ピーチゼリー きゅうにゅう	6 (金)	はちみつロールパン サモサ やさいソテー ミネストローネ きゅうにゅう	
【献立のねらい】豆乳について知る		ひな祭りの行事食について知る		季節の食品のデコボンについて知る		発芽米について知る		サモサについて知る		
●ターメリックライス 精白米 95 ターメリック 0.05	●ポイル野菜 (ホールコーン(冷) 15 キャベツ 25 ブロッコリー 10 ゆで塩)	●ごはん 精白米 80	しょうが 1 しょうゆ 4.8 片栗粉 12.6	●ルーローハン 水 適量 酒 3.3 砂糖 3.8 しょうゆ 6 オイスターソース 3.3 こしょう 0.04 にんにく 0.6 しょうが(ゆで用) 0.6 豚肉(角) 30 豚肉(肩ロース・角) 60 たけのこ(水煮) 20 片栗粉 1.5 水	●ルーローハン(野菜) にんじん 10 チンゲン菜 10 ゆで塩	●発芽米ごはん 精白米 80 発芽玄米 10	●豚汁 油 0.6 豚肉(もも) 12 にんじん 18 こんにゃく 12 水 150 じゃが芋 36 豆腐 24 赤みそ(減塩) 7.2 白みそ(減塩) 3.6 長ねぎ 12	●はちみつロールパン(減塩) 50 粗塩 0.24 こしょう 0.01	●サモサ 揚げ油 適量 油 0.5 豚ひき肉(もも) 15 たまねぎ 10 粗塩 0.3 こしょう 0.03 カレー粉 0.3 じゃが芋 15 水(ゆで用) 適量 むきえだ豆(冷) 5 ぎょうざの皮 26.3	●ミネストローネ 油 0.6 にんにく 0.24 ベーコン 4.8 たまねぎ 24 粗塩 0.84 こしょう 0.04 水 150 セロリ 1.2 スープの素 1.2 白いんげん豆 トマト水煮(缶) 12 キャベツ 18 ホールコーン(冷) 12 ゆで塩
●シュケメルリ 油 0.5 にんにく 1.3 とり肉(皮つき) 45 たまねぎ 27 にんじん 18 粗塩 1 こしょう 0.05 水 30 じゃが芋 31.5 チーズ 9 スープの素 0.45 (油 6.3 小麦粉 7.56 牛乳 65 豆乳 9 しょうゆ 1.1 レモン果汁(冷) 0.45)	●フレンチドレッシング 油 1.3 りんご酢 2.6 しょうゆ 2 洋辛子 0.2 砂糖 0.2 粗塩 0.04 たまねぎ 6.5	●きざみのり(袋) 1 ●めかじきのたつた揚げ 揚げ油 適量 (めかじき(角) 70)	●ひなあられ(袋) 5 行事食 「ひな祭り」	●デコボン 46	●からすがれいのてりやき カラスカレイ(切り身) 70 酒 0.6 しょうゆ 1 水 3.6 砂糖 2.4 しょうゆ 4.8 みりん 2.4 片栗粉 0.5 水	●塩だれ野菜 にんじん 10 もやし 30 キャベツ 30 ゆで塩 10 ごま油 0.43 粗塩 0.35 白いりごま 1.4	●ピーチゼリー 60	●野菜ソテー 油 0.6 ベーコン 2.4 (にんじん 12 ホールコーン(冷) 42 ほうれん草 12 ゆで塩)	特別支援学校 献立コンクール 最優秀賞受賞献立	
中等部エネルギー 813 kcal 中等部たんぱく質 29.2 g 小学部エネルギー 650 kcal 小学部たんぱく質 23.3 g	中等部エネルギー 782 kcal 中等部たんぱく質 35.9 g 小学部エネルギー 626 kcal 小学部たんぱく質 28.7 g	中等部エネルギー 823 kcal 中等部たんぱく質 36.9 g 小学部エネルギー 658 kcal 小学部たんぱく質 29.6 g	中等部エネルギー 762 kcal 中等部たんぱく質 36.7 g 小学部エネルギー 610 kcal 小学部たんぱく質 29.4 g	中等部エネルギー 783 kcal 中等部たんぱく質 26.1 g 小学部エネルギー 626 kcal 小学部たんぱく質 20.9 g						

9 (月)	むぎごはん バターチキンカレー ピクルス きゅうにゅう	10 (火)	てんどん(むぎごはん) みそじる きゅうにゅう	11 (水)	ごはん ふりかけ* ぶたにくとやさいのしょうがいため ちゅうかスープ きゅうにゅう	12 (木)	ごはん ツナとなまあげのあまからに やさいスープ きゅうにゅう	13 (金)	きなこパン(はいがコッペパン)* コーンシチュー ひじきのサラダ* ぎゅうにゅう			
◎一年間の食生活をふり返る		季節の食品ののらぼう菜について知る		しょうがについて知る		季節の食品のらについて知る		◎一年間の食生活をふり返る				
●麦ごはん 精白米 85 米粒麦 10	●バターチキンカレー 油 0.6 にんにく 0.6 しょうが 0.18 とり肉(皮つき) 30 とり肉(皮なし) 30 粗塩 0.12 こしょう 0.01 白ワイン 1.2 たまねぎ 96 にんじん 72 粗塩 36 ウスターソース 3.6 じゃが芋 60 カレー粉 0.96	●ピクルス 大根 28 にんじん 10 ゆで塩 14 砂糖 2.8 酢 4.2 粗塩 0.42	●麦ごはん 精白米 80 米粒麦 10	●天ぷら(たれ) ごんぶ 0.1 厚けずり節(かつお) 0.1 砂糖 3 しょうゆ 6.3 みりん 0.3 片栗粉 0.1	●ふりかけ けずり節(かつお) 1 白いりごま 1.5 しらす干し(ちりめん) 1 あおさ 0.3 粗塩 0.07 しょうゆ 0.24	●中華スープ 水 150 とり肉(皮つき) 26 たけのこ(水煮) 10 水 13 にんじん 35 たまねぎ 26 粗塩 0.9 こしょう 0.04 オイスターソース 1.8 しょうゆ 2.6 片栗粉 1.8 水 13 チンゲン菜 13	●ごはん 精白米 90	●野菜スープ 油 0.6 とり肉(皮なし) 12 にんじん 15 もやし 15 キャベツ 30 水 150 粗塩 0.8 こしょう 0.04 中華スープの素 1.8 しょうゆ 1.2 片栗粉 6 水 3 粗塩 0.6	●きな粉パン 牛乳 60 脱脂粉乳 8 油 適量 胚芽コッペパン 60 きな粉 3.6 砂糖 6 塩 0.03	●ひじきのサラダ(野菜) ひじき 1 にんじん 6 もやし 12 キャベツ 48 ゆで塩	●コーンシチュー 油 0.5 ベーコン 1 とり肉(皮つき) 30 たまねぎ 25 にんじん 20 粗塩 0.9 こしょう 0.05 じゃが芋 50 チーズ 48 ホールコーン(冷) 5 油 2.4 小麦粉 2.4	●ひじきのサラダ(ドレッシング) 酢 2.5 砂糖 1 しょうゆ 3.8 油 1 白いりごま 1
中等部エネルギー 755 kcal 中等部たんぱく質 27.8 g 小学部エネルギー 604 kcal 小学部たんぱく質 22.3 g	中等部エネルギー 815 kcal 中等部たんぱく質 30.9 g 小学部エネルギー 652 kcal 小学部たんぱく質 24.8 g	中等部エネルギー 703 kcal 中等部たんぱく質 32.4 g 小学部エネルギー 562 kcal 小学部たんぱく質 26.0 g	中等部エネルギー 722 kcal 中等部たんぱく質 29.1 g 小学部エネルギー 578 kcal 小学部たんぱく質 23.3 g	中等部エネルギー 822 kcal 中等部たんぱく質 32.9 g 小学部エネルギー 658 kcal 小学部たんぱく質 26.3 g								

16 (月)	ごはん ちくわのいそべあげ* きりぼしだいこんのベーコン* とりにくとキャベツのスープ きゅうにゅう	17 (火)	はつがまいごはん とうふハンバーグおろしソース もやしの上に みそじる はっこうにゅう
バランスのよい食事のとり方を知る		大根おろしについて知る	
●ごはん 精白米 90	●ちくわの磯辺揚げ 揚げ油 適量 焼きちくわ(減塩) 50 小麦粉 5 あおさ 0.5 水	●発芽米ごはん 精白米 80 発芽玄米 10 (片栗粉 0.36)	●豆腐ハンバーグおろしソース 豆腐ハンバーグ 80 水 8 砂糖 3 しょうゆ 5 みりん 2 大根 30 片栗粉 0.3 水
●切り干し大根のベーコン煮 油 0.36 ベーコン 4.8 切り干し大根 8.4 にんじん 7.2 水 12 ごんぶ 0.12 厚けずり節(かつお) 1.2 砂糖 0.5 しょうゆ 2.5 みりん 1.2	●とりにくとキャベツのスープ 油 0.6 しょうが 0.4 たまねぎ 20 とり肉(皮なし) 24 キャベツ 30 酒 0.8 水 150 ごんぶ 0.36 厚けずり節(かつお) 2.4 粗塩 0.8 しょうゆ 2 片栗粉 0.65	●もやしとうま煮 油 0.6 しょうが 0.12 豚肉(もも) 6 にんじん 6 もやし 54	●はっこう乳 192.6
中等部エネルギー 716 kcal 中等部たんぱく質 26.8 g 小学部エネルギー 573 kcal 小学部たんぱく質 21.4 g	中等部エネルギー 703 kcal 中等部たんぱく質 26.3 g 小学部エネルギー 562 kcal 小学部たんぱく質 21.0 g		

今月の献立の作り方を紹介します

桃のつぼみもふくらみ、春の気配を感じる頃になりました。今月は、総まとめの月になります。よくかんで、好き嫌いをなく食べられましたか。春休み中も、規則正しい生活を心がけましょう。3月の給食目標は「一年間の食生活をふり返ろう」、ねらいは「一年間の給食から自分の生活への活かし方を知る」です。

【ルーローハン】(4人分)

- ごはん 精白米 360g (2.4合)
- 水 2.4合の目盛りまで
- ルーローハンの具
豚肉(肩ロース・ブロック) 360g
- しょうが 少々
- たけのこ水煮 60g
- 片栗粉 小さじ2
- 水 大さじ1
- 酒 大さじ1弱
- 砂糖 大さじ1と2/3
- しょうゆ 大さじ1と1/3
- オイスターソース 小さじ2強
- こしょう 少々
- にんにく 少々

献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質		
		卵	乳	小麦
マカロニグラタン	マカロニ粉			○
はっこう乳	はっこう乳		○	
わかめうどん	ゆでうどん			○
ハンバーグの野菜あんかけ	ハンバーグ			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	
ワンタンスープ	ワンタンの皮			○
ホキフライ	ホキフライ			○
サモサ	ぎょうざの皮			○
ミネストローネ	ホイールマカロニ			○
みそ汁	汁			○
各種パン				

- ごはんを炊く。
- 豚肉は2cmの角切り、にんにく・しょうがはみじん切り、たけのこ水煮は短冊切りにする。
- 鍋に湯を沸かし、沸騰後、豚肉を入れてゆで、あくを脂を取る。
- ゆで湯を捨てた鍋に、水気を切った豚肉、カッコン内の調味料、にんにく・しょうが・豚肉がかぶるくらいの水を入れ、ふたをして弱火で20分程度煮る。
- 豚肉がやわらかくなったら、たけのこ水煮を入れる。落としづたをし、更に鍋のふたをして、味が染みるまで煮る。
- 水溶き片栗粉を回し入れ、汁にとろみをつける。
- 器に麦ごはんを盛り付け、ルーローハンの具をのせる。

※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。

学校給食費の口座振替日(納期限)

・第9期 令和8年3月2日(月) (2・3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!

*がっついた料理はレシピを紹介しています。



クックパッドに「川崎市のキッチン」を開設しています!

学校給食や川崎市PTA連絡協議会主催「食育推進コンテスト「PTA'sキッチン」の受賞レシピ、野菜たっぷりレシピなど役立つレシピがたくさん!

アプリでフォローすると新着情報がいち早く手に入ります。今日の献立、迷ったらここ!

