

月	火	水	木	金
<p>学校給食レシピとレシピ動画を公開中！</p> <p>*がついた料理はレシピやレシピ動画を紹介しています。 『川崎市 学校給食レシピ』又は、『川崎市 学校給食レシピ動画』で検索してください。</p> <p>▶詳細はこちら</p>				
<p>＜日本の水産物応援メニュー＞</p> <p>ほたてメニューを提供します！</p> <p>8日（金）に「ほたて入り中華丼」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、学校給食で「ほたて」を提供します。</p>				
4日	5日	6日	7日	8日
<p>麦ごはん ポークカレー ① じゃこきゅうり 牛乳★(乳)</p> <p>836kcal 30.3g</p>	<p>麦ごはん ユーリンチー もやし炒め 春雨の中華スープ 牛乳★(乳)</p> <p>811kcal 34.9g</p>	<p>麦ごはん さばの塩焼き きんぴらごぼう たまねぎのみそ汁 牛乳★(乳)</p> <p>822kcal 29.7g</p>	<p>ロールパン★(小) 豚肉のトマトクリーム パスタ(乳)(小) ジュリエンスープ せとか 牛乳★(乳)</p> <p>803kcal 33.3g</p>	<p>桃の節句の行事食 ちらしごはん(ごはん) 焼きつくね 沢煮椀 桜もち 牛乳★(乳)</p> <p>889kcal 36.7g</p>
11日	<p>学校給食費の口座振替日 (納期限) 【第9期】(2・3月分) 2月29日(木) ※前日までに登録口座に入金・残高のご確認をしていただきますようお願いいたします。</p>		14日	15日
<p>麦ごはん あじの香味ソース 五目豆 豚汁 牛乳★(乳)</p> <p>832kcal 39.6g</p>	<p>ごはん チキン ストロガノフ(乳)(小) ツナサラダ 牛乳★(乳)</p> <p>893kcal 32.0g</p>		<p>麦ごはん ごま塩 ちくわの磯辺揚げ ① 切り干し大根の ベーコン煮* キャベツのみそ汁 牛乳★(乳)</p> <p>791kcal 26.4g</p>	<p>麦ごはん 韓国風肉じゃが* わかめのサラダ にらと豆腐のスープ 牛乳★(乳)</p> <p>748kcal 29.7g</p>

給食の献立より

ユーリンチー (4人分)

揚げ油	適量	①とり肉は一口大に切り、酒、塩、こしょうで下味をつけておく。
とり肉(もも又はむね)	320g	②長ねぎ、しょうがは、みじん切りにする。
酒	小さじ1弱	③鍋にごま油を入れて、しょうがと長ねぎを炒め、香りを出す。
塩	ひとつまみ	④③に砂糖、しょうゆ、水を加えて煮立て、最後に酢を入れてたれを作る。
こしょう	少々	⑤下味をつけたとり肉に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
片栗粉	大さじ5	⑥揚げたとり肉に④のたれをからめる。
ごま油	小さじ1/2	
しょうが	少々	
長ねぎ	1/3本	
砂糖	小さじ1強	
しょうゆ	大さじ1	
水	大さじ2	
酢	大さじ2/3	

※県内産の食材は、米(他県産とのブレンド)、牛乳です。キャベツ、小松菜、大根は、県内を含む複数の産地より調達します。

※市内産の野菜  
6日 たまねぎのみそ汁 「のらぼう菜」  
13日 チキンストロガノフ 「トマト」  
(天候の影響により、県内産、市内産食材を使用できない場合があります。)

※★のついているものは、学校に直接配送されます。

※枠内下部の数字は、エネルギー(kcal)とたんぱく質(g)を表示しています。




※給食休止日が学校ごとに異なりますので、ご注意いただき、学校からの配布物などでご確認いただくようお願いいたします。

＜ポイント＞

- 揚げてすぐに、たれとからめると味がよくしみておいしいです。
- 切り身のとり肉でもおいしくできます。
- 給食では、たれにがらスープを入れて作っています。

給食での食物アレルギー情報について

「卵、乳、小麦」を使用している献立に以下の表示(卵(乳)(小))を記載しています。このうち、除去できるものについては除去食対応をします。






※表示義務のある8品目(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば、くるみ)のうち、えび、かに、落花生、そば、くるみの5品目は給食では使用しません。

食物アレルギーの情報や給食で使用する食材の情報については、HPに掲載しています。

※給食の食材の産地、放射能検査結果、学校給食レシピもご覧いただけます。

▶詳細はこちら



令和6年 3月分献立表(詳細版)

川崎市北部学校給食センター E献立

※給食休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください、学校からの配布物等でご確認いただくようお願いいたします。

4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)	
麦ごはん ポークカレー じゃこきゅうり 牛乳		麦ごはん ユーリンチー もやし炒め 春雨の中華スープ 牛乳		麦ごはん さばの塩焼き きんぴらごぼう たまねぎのみそ汁 牛乳		ロールパン 豚肉のトマトクリームパスタ ジュリエンスープ せとか 牛乳		ちらしごはん(ごはん) 焼きつくね 沢煮碗 桜もち 牛乳	
●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●ポークカレー 油 0.5 にんにく 0.6 しょうが 0.3 たまねぎ 42 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 たまねぎ 42 にんじん 32 水 42 じゃが芋 50 トマト水煮 8 カラメルソース 2 塩 1.4 こしょう 0.03 しょうゆ 2 ウスターソース 4 油 5.2 小麦粉 5.8 カレー粉 1 ●じゃこきゅうり(じゃこ) ごま油 0.3 しらす干し 3 ●じゃこきゅうり(きゅうり) エネルギー 836 kcal		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●ユーリンチー 揚げ油 4 とり肉(皮つき) 40 とり肉(皮なし) 40 酒 1 塩 0.2 こしょう 0.02 片栗粉 11 ごま油 0.4 長ねぎ 9 しょうが 0.4 砂糖 0.9 しょうゆ 4.4 水 4.4 がらスープ 0.1 酢 2.6 ●もやし炒め 油 0.5 ベーコン 3.6 たまねぎ 12 にんじん 6 もやし 50 ゆで塩 0.3 塩 0.02 こしょう 0.02 エネルギー 811 kcal		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●さばの塩焼き 塩さば(切り身) 60 ●きんぴらごぼう 油 0.5 豚肉(もも) 8 豚肉(肩) 8 ごぼう 22 こんにやく 12 にんじん 17 砂糖 1.5 しょうゆ 3.2 みりん 1.3 一味唐辛子 0.01 白いりごま 0.8 ごま油 0.2 ●たまねぎのみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 40 たまねぎ 30 じゃが芋 5 えのきたけ(冷) 4.8 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 エネルギー 822 kcal		●ロールパン ロールパン 60 ●豚肉のトマトクリームパスタ 油 0.7 にんにく 0.7 エリンギ(冷) 6 豚肉(もも) 24 豚肉(肩) 24 たまねぎ 27 にんじん 20 チーズ 6 トマト水煮 24 トマトケチャップ 3 塩 0.8 こしょう 0.05 水 2.4 油 2.4 調理用牛乳 48 ペンネマカロニ 24 ゆで塩 3.6 ●ジュリエンスープ 油 0.6 ベーコン 5 セロリ 1 にんじん 15 たまねぎ 25 エネルギー 803 kcal		●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 ●ほたて入り中華丼 油 0.6 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 にんじん 20 たけのこ(水煮) 14 たまねぎ 32 ほたて貝柱(冷) 20 キャベツ 59 塩 1.2 砂糖 0.65 がらスープ 0.3 オイスターソース 0.3 しょうゆ 1.7 なると 3 片栗粉 2.6 うずら卵(水煮) 18 ごま油 0.6 ●ピリ辛わかめスープ 油 0.6 にんにく 0.6 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 水 20 もやし 20 エネルギー 814 kcal	
たんぱく質 30.3 g		たんぱく質 34.9 g		たんぱく質 29.7 g		たんぱく質 33.3 g		たんぱく質 34.4 g	

※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200ccです。

桃の節句の行事食

日本の水産物  
 応援メニュー

11日(月)	麦ごはん あじの香味ソース 五目豆 豚汁 牛乳	12日(火)	給食休止日	13日(水)	ごはん チキンストロガノフ ツナサラダ 牛乳	14日(木)	麦ごはん ごま塩 ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根のベーコン煮 キャベツのみそ汁 牛乳	15日(金)	麦ごはん 韓国風肉じゃが にらと豆腐のスープ 牛乳
<b>●麦ごはん</b> 精白米 92 米粒麦 8 <b>●あじの香味ソース</b> 揚げ油 3 塩あじ(切り身・濃粉付) 60 油 0.1 にんにく 0.36 しょうが 0.9 水 3.6 砂糖 1.8 みりん 0.45 しょうゆ 3 豆板醤 0.04 酢 0.6 ごま油 0.22 <b>●五目豆</b> 油 0.6 とり肉(皮つき) 10 にんじん 15 ひじき 1 こんにやく 15 ゆで大豆 25 砂糖 2 しょうゆ 4 <b>●豚汁</b> 油 0.6 エネルギー 832 kcal たんぱく質 39.6 g	豚肉(もも) 12.5 豚肉(肩) 12.5 ごぼう 15 にんじん 15 大根 20 水 20 じゃが芋 20 豆腐(冷) 35 赤みそ 5.5 白みそ 5.5 長ねぎ 10	<b>●ごはん</b> 精白米 110 <b>●チキンストロガノフ</b> 油 0.7 とり肉(皮つき) 70 赤ワイン 4 たまねぎ 54 にんじん 30 水 30 たまねぎ 19 トマト(市産) 1.1 塩 0.07 こしょう 16 デミグラスソース 6.5 トマトケチャップ 5.2 ウスターソース 1.3 しょうゆ 6.4 小麦粉 5.3 油 2.5 生クリーム <b>●ツナサラダ</b> 切り干し大根 5.5 ホールコーン(冷) 8 きゅうり 10 ゆで塩 10 まぐろフレーク 1 しょうゆ 1 エネルギー 893 kcal たんぱく質 32.0 g	ドレッシング 6 (マヨネーズタイプ卵不使用) こしょう 0.02 <b>●麦ごはん</b> 精白米 92 米粒麦 8 <b>●ごま塩</b> 黒いりごま 2.2 塩 0.11 水 <b>●ちくわの磯辺揚げ</b> 揚げ油 6.5 焼きちくわ 50 小麦粉 5 あおさ 0.3 水 <b>●切り干し大根のベーコン煮</b> 油 0.4 ベーコン 5 切り干し大根 5.4 にんじん 11 水 0.1 こんにやく 1.2 厚けずり節(かつお) 0.6 砂糖 2.9 しょうゆ 1.1 みりん 4 むきえだ豆(冷) <b>●キャベツのみそ汁</b> エネルギー 791 kcal たんぱく質 26.4 g	水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 35 キャベツ 35 豆腐(冷) 8 油揚げ(冷) 5 赤みそ 20 白みそ 5 小松菜 5 水 50 焼きちくわ 5 小麦粉 5 あおさ 0.4 酒 2 砂糖 5.5 しょうゆ 0.2 にんにく 1.3 コチジャン 0.5 ごま油 3 長ねぎ <b>●にらと豆腐のスープ</b> 水 15 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 0.8 塩 0.02 こしょう 1.3 がらスープ 2.4 しょうゆ 40 豆腐(冷) 1.2 片栗粉 8 にら 0.6 ごま油 <b>●わかめのサラダ</b> ホールコーン(冷) 10 にんじん 10 わかめ(冷) 8 もやし 20 きゅうり 10 ゆで塩 6 和風ドレッシング 0.06 塩 エネルギー 748 kcal たんぱく質 29.7 g					

【令和6年3月】

アレルギーの原因物質を含む加工食品の表示について

献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質		
		卵	乳	小麦
ロールパン	ロールパン			○
豚肉のトマトクリームパスタ	ペンネマカロニ			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	
チキンストロガノフ	デミグラスソース			○

※上記のアレルギー原因物質以外に給食で使用する食品の中で、ごま、そば、大豆、とり肉、豚肉、ゼラチン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。

※除去する必要のない調味料・だし・添加物等  
 (文部科学省 学校給食における食物アレルギー対応指針より)  
 鶏卵：卵殻カルシウム  
 牛乳：乳糖・乳清焼成カルシウム  
 小麦：しょうゆ・酢・みそ  
 大豆：大豆油・しょうゆ・みそ  
 ごま：ごま油  
 魚類：かつおだし・いりこだし・魚しょう  
 肉類：エキス