

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。</p> <p>『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>4日(月)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>日本の水産物応援メニュー</p> <p>ほたて入り中華丼(卵) (麦ごはん)</p> <p>ピリ辛わかめスープ</p> <p>ヨーグルト★(乳)</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>814kcal 34.4g</p>	<p>麦ごはん</p> <p>ごま塩</p> <p>ちくわの磯辺揚げ(小)</p> <p>切り干し大根の</p> <p>ベーコン煮*</p> <p>キャベツのみそ汁</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>791kcal 26.4g</p>	<p>ごはん</p> <p>チキン</p> <p>ストロガノフ(乳)(小)</p> <p>ツナサラダ</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>893kcal 32.0g</p>	<p>麦ごはん</p> <p>あじの香味ソース</p> <p>五目豆</p> <p>豚汁</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>832kcal 39.6g</p>	<p>桃の節句の行事食</p> <p>ちらしごはん(ごはん)</p> <p>焼きつくね</p> <p>沢煮椀</p> <p>桜もち</p> <p>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)</p> <p>【第9期】(2・3月分)</p> <p>2月29日(木)</p> <p>※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> 		13日	14日	15日
<p>ロールパン★(小)</p> <p>豚肉のトマトクリーム</p> <p>パスタ(乳)(小)</p> <p>ジュリエヌスープ</p> <p>せとか</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>803kcal 33.3g</p>	<p>麦ごはん</p> <p>ユーリンチー</p> <p>もやし炒め</p> <p>春雨の中華スープ</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>811kcal 34.9g</p>	<p>麦ごはん</p> <p>ポークカレー(小)</p> <p>じゃこきゅうり</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>836kcal 30.3g</p>	<p>麦ごはん</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>たまねぎのみそ汁</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>822kcal 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 |
| とりにく(もも又はむね) | 320g | とりにくは一口大に切り、酒、塩、こしょうで下味をつけておく。 |
| 酒 | 小さじ1弱 | ② |
| 塩 | ひとつまみ | 長ねぎ、しょうがは、みじん切りにする。 |
| こしょう | 少々 | ③ |
| 片栗粉 | 大さじ5 | 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。 |
| ごま油 | 小さじ1/2 | ④ |
| しょうが | 少々 | ③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。 |
| 長ねぎ | 1/3本 | ⑤ |
| 砂糖 | 小さじ1強 | 下味をつけたとりにくを片栗粉をまぶして、油で揚げる。 |
| しょうゆ | 大さじ1 | ⑥ |
| 水 | 大さじ2 | 揚げたとりにくを④のたれをからめる。 |
| 酢 | 大さじ2/3 | |

- <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。
 - 切り身のとりにくでもおいしくできます。
 - 給食では、たれにスープを入れて作っています。

※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、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 チキンストロガノフ 「トマト」

15日 たまねぎのみそ汁 「のらぼう菜」(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、ご注意ください。学校からの配布物などでご確認ください。

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、小麦)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)

川崎市南部学校給食センター A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 精白米 97 米粒麦 8 ●ぼたて入り中華丼 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 ぼたて貝柱(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 なたと 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		塩 0.9 こしょう 0.02 がらスープ 1.3 しょうゆ 2.4 豆腐(冷) 30 長ねぎ 8 片栗粉 0.6 わかめ(冷) 10 ラー油 0.1 ごま油 0.5 ●ヨーグルト ヨーグルト 80 日本の水産物 応援メニュー		小麦ごはん 92 米粒麦 8 ●ごま塩 黒いりごま 2.2 塩 0.11 水 10 ●ちくわの磯辺揚げ 揚げ油 6.5 焼きちくわ 50 小麦粉 5 あおさ 0.3 水 0.3 ●切り干し大根のベーコン煮 油 0.4 ベーコン 5 切り干し大根 5.4 にんじん 11 水 0.1 こんぶ 0.1 厚けずり節(かつお) 1.2 砂糖 0.6 しょうゆ 2.9 みりん 1.1 むきえだ豆(冷) 4 ●キャベツのみそ汁		精白米 110 ●チキンストロガノフ 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 たまねぎ 30 トマト(市内産) 19 塩 1.1 こしょう 0.07 デミグラスソース 16 トマトケチャップ 6.5 ウスターソース 5.2 しょうゆ 1.3 小麦粉 6.4 油 5.3 生クリーム 2.5 ●ツナサラダ 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 10 しょうゆ 1 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		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●あじの香味ソース 揚げ油 3 塩あじ(切り身・澱粉付) 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 ●五目豆 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 ●豚汁 油 0.6		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 水 10 じゃが芋 50 酒 0.4 砂糖 2 しょうゆ 5.5 にんにく 0.2 コチジャン 1.3 ごま油 0.5 長ねぎ 3 ●わかめのサラダ 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 10 和風ドレッシング 6 塩 0.06 エネルギー 748 kcal	
ぼたて入り中華丼(麦ごはん) ピリ辛わかめスープ ヨーグルト 牛乳		小麦ごはん 92 切り干し大根のベーコン煮 キャベツのみそ汁 牛乳		ごはん チキンストロガノフ ツナサラダ 牛乳		小麦ごはん あじの香味ソース 五目豆 豚汁 牛乳		小麦ごはん 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			
エネルギー 814 kcal たんぱく質 34.4 g		エネルギー 791 kcal たんぱく質 26.4 g		エネルギー 893 kcal たんぱく質 32.0 g		エネルギー 832 kcal たんぱく質 39.6 g		エネルギー 748 kcal たんぱく質 29.7 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

1日(金)		ちらしごはん(ごはん) 焼きつくね	酒 0.5
		沢煮碗 桜もち 牛乳	塩 0.8
			しょうゆ 2
			小松菜 5
		●ごはん	
		精白米 95	
		●ちらしごはんの具	
		油 0.6	
		とり肉(皮なし) 17	
		水 2.6	
		酒 4	
		砂糖 0.4	
		塩 5.9	
		しょうゆ 4	
		かんぴょう 11	
		油揚げ(冷) 17	
		にんじん 17	
		たけのこ(水煮) 17	
		酢 4	
		さやいんげん(冷) 5	
		●焼きつくね	
		つくね 60	
		●沢煮碗	
		水 0.6	
		こんぶ 4	
		厚けずり節(かつお) 10	
		豚肉(もも) 10	
		豚肉(肩) 10	
		ごぼう 10	
		切り干し大根 4	
		にんじん 10	
		エネルギー 889 kcal	たんぱく質 36.7 g

11日(月)	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 (乳) (小)	12日(火)	給食休止日	13日(水)	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)	14日(木)	麦ごはん ポークカレー じゃこきゅうり 牛乳 (乳) (小)	15日(金)	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)			
●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 小麦粉 48 調理用牛乳 24 ペンネマカロニ 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	水 35 キャベツ 1.3 スープの素 0.4 しょうゆ 0.7 塩 0.04 ●せとか せとか 42			●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 0.3 こしょう 0.02 エネルギー 811 kcal	しょうゆ 0.6 片栗粉 0.5 ●春雨の中華スープ 油 0.5 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 たまねぎ 25 にんじん 15 水 42 春雨 5 塩 0.9 こしょう 0.03 しょうゆ 1.7 がらスープ 1.3 片栗粉 0.6 チンゲン菜 6 ごま油 0.6 エネルギー 836 kcal	●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 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	きゅうり 42 ゆで塩 1.4 酢 0.6 砂糖 1.8 しょうゆ 0.6 ごま油 0.6 ●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 こんにゃく 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	のらぼう菜(市内産) 3 ゆで塩	たんぱく質 33.3 g	たんぱく質 34.9 g	たんぱく質 30.3 g	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、さば、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