

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>*がった料理はレシピやレシピ動画を紹介します。</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>1日（金）に「ほたて入り中華丼」を提供します。</p> <p>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>				
<p>日本の水産物応援メニュー</p> <p>ほたて入り中華丼 (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>				
4日	5日	6日	7日	8日
<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>	<p>麦ごはん</p> <p>韓国風肉じゃが*</p> <p>わかめのサラダ</p> <p>にらと豆腐のスープ</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>748kcal 29.7g</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>麦ごはん</p> <p>ポークカレー (小)</p> <p>じゃこぎょうり</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>836kcal 30.3g</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>
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
<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>	<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>ジュリエンスープ</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>	15日
<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>				

給食の献立より

ユーリンチー (4人分)

揚げ油	適量
とり肉 (もも又はむね)	320g
酒	小さじ1弱
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
片栗粉	大さじ5
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

- 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。
- 長ねぎ、しょうがは、みじん切りにする。
- 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。
- 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。
- 下味をつけたとり肉に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- 揚げたとり肉に④のたれをからめる。

＜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。

※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

11日 たまねぎのみそ汁 「のらぼう菜」

15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、ご注意ください。学校からの配布物などでご確認ください。

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 B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)	
ちらしごはん(ごはん) 焼きつくね 沢煮鮎 桜もち 牛乳		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		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		麦ごはん ポークカレー じゃこきゅうり 牛乳		麦ごはん あじの香味ソース 五目豆 豚汁 牛乳	
①		①		①		①		①	
● ごはん 精白米 95	酒 0.5 塩 0.8 しょうゆ 2 小松菜 5	● 麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	● にらと豆腐のスープ 水 15 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 0.8 ごしよ 0.02 がらスープ 1.3 しょうゆ 2.4 豆腐(冷) 40 片栗粉 1.2 にら 8 ごま油 0.6	● 麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	● ごま塩 黒いりごま 2.2 塩 0.11 水 0.1	● 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 32 じゃが芋 50 トマト水煮 8 カラメルソース 2 塩 1.4 ごしよ 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	● 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・霰粉付) 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 ごま油 0.22
● 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 4 たけのこ(水煮) 17 酢 4 さいいんげん(冷) 5	● 桜もち 桜もち(袋) 45	● 韓国風肉じゃが 油 0.5 豚肉(もも) 20 豚肉(肩) 20 こんにやく 20 にんじん 15 たまねぎ 25 水 50 じゃが芋 0.4 酒 5.5 砂糖 2 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 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 6 和風ドレッシング 0.06 塩 0.06	● 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 0.4 ベーコン 5 切り干し大根 5.4 にんじん 11 水 0.1 こんぶ 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	● ちくわの磯辺揚げ 水 0.6 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 キャベツ 35 豆腐(冷) 8 油揚げ(冷) 5 赤みそ 5 白みそ 5 小松菜 5	● 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) きゅうり 42 ゆで塩 1.4 酢 0.6 砂糖 0.6 しょうゆ 1.8 ごま油 0.6	● 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
● 焼きつくね つくね 60				● 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 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) 4	● キャベツのみそ汁	● 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 32 じゃが芋 50 トマト水煮 8 カラメルソース 2 塩 1.4 ごしよ 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	● あじの香味ソース 揚げ油 3 塩あじ(切り身・霰粉付) 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 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
● 沢煮鮎 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 4 切り干し大根 10 にんじん 10	● 桃の節句の行事食			● エネルギー 791 kcal	● たんぱく質 26.4 g	● エネルギー 836 kcal	● たんぱく質 30.3 g	● エネルギー 814 kcal	● 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。

日本の水産物
応援メニュー

11日(月)	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	12日(火)	給食休止日	13日(水)	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	14日(木)	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	15日(金)	ごはん チキンストロガノフ ツナサラダ 牛乳
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	のらぼう菜(市内産) 3 ゆで塩			●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 0.05 油 2.4 小麦粉 2.4 調理用牛乳 48 ペンネマカロニ 24 ゆで塩 生クリーム 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	水 35 キャベツ 1.3 スープの素 0.4 しょうゆ 0.7 塩 0.04 こしょう 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 がらすープ 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	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 0.02 春雨 5 塩 0.9 こしょう 0.03 しょうゆ 1.7 がらすープ 1.3 片栗粉 0.6 チンゲン菜 6 ごま油 0.6	●ごはん 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 水 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
●さばの塩焼き 塩さば(切り身) 60				エネルギー 803 kcal たんぱく質 33.3 g	エネルギー 811 kcal たんぱく質 34.9 g	エネルギー 893 kcal たんぱく質 32.0 g			
●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) 6 たまねぎ 40 じゃが芋 30 えのきたけ(冷) 5 赤みそ 4.8 白みそ 4.8	たんぱく質 29.7 g								
エネルギー 822 kcal									

【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