

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(月)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>桃の節句の行事食</p> <p>ちらしごはん(ごはん)</p> <p>焼きつね</p> <p>1日 沢煮椀</p> <p>桜もち</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>889kcal 36.7g</p>					
4日	ごはん チキン ストロガノフ(乳)(小)	5日	麦ごはん ごま塩 ちくわの磯辺揚げ(小) 切り干し大根の ベーコン煮* キャベツのみそ汁 牛乳★(乳)	6日	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)	7日	麦ごはん ポークカレー(小) じゃこきゅうり 牛乳★(乳)	8日	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)
11日	日本の水産物応援メニュー ほたて入り中華丼(卵) (麦ごはん) ピリ辛わかめスープ ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳)	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。	13日	麦ごはん あじの香味ソース 五目豆 豚汁 牛乳★(乳)	14日	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)	15日	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)	
893kcal 32.0g		791kcal 26.4g		748kcal 29.7g		836kcal 30.3g		822kcal 29.7g	
814kcal 34.4g				832kcal 39.6g		803kcal 33.3g		811kcal 34.9g	

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。 |
| かたくりこ片栗粉 | 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 | |

＜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。

※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

4日 チキンストロガノフ 「トマト」

8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ようお願いいたします。

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)

川崎市中部学校給食センター C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)					
ごはん チキンストロガノフ ツナサラダ 牛乳 (乳)小		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 (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 (乳)		麦ごはん ポークカレー じゃこきゅうり 牛乳 (乳)小		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)					
●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 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 エネルギー 893 kcal	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 ●ごま塩 黒いりごま 2.2 塩 0.11 水 ●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 ●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 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	水 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 キャベツ 35 豆腐(冷) 35 油揚げ(冷) 8 赤みそ 5 白みそ 5 小松菜 5	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●韓国風肉じゃが 油 0.5 豚肉(もも) 20 豚肉(肩) 20 こんにやく 15 たまねぎ 25 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	●にらと豆腐のスープ 水 とり肉(皮なし) 15 たまねぎ 20 塩 0.8 こしょう 0.02 がらスープ 1.3 しょうゆ 2.4 豆腐(冷) 4.0 片栗粉 8 にら 0.6 ごま油	●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 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)	きゅうり 42 ゆで塩 酢 砂糖 しょうゆ ごま油	●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 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 40 じゃが芋 30 えきたけ(冷) 5 赤みそ 4.8 白みそ 4.8	ちらしごはん(ごはん) 焼きつくね 沢煮碗 桜もち 牛乳 (乳)	酒 0.5 塩 0.8 しょうゆ 2 小松菜 5 ●桜もち 桜もち(袋) 45	●ごはん 精白米 95 塩 0.8 しょうゆ 2 小松菜 5 油 0.6 とり肉(皮なし) 17 水 酒 2.6 砂糖 4 塩 0.4 しょうゆ 5.9 かんぴょう 4 油揚げ(冷) 11 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 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 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	桃の節句の行事食
エネルギー 893 kcal	たんぱく質 32.0 g	エネルギー 791 kcal	たんぱく質 26.4 g	エネルギー 748 kcal	たんぱく質 29.7 g	エネルギー 836 kcal	たんぱく質 30.3 g	エネルギー 822 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。

11日(月)	ほたて入り中華丼(麦ごはん) ピリ辛わかめスープ ヨーグルト 牛乳	12日(火)	給食休止日	13日(水)	麦ごはん あじの香味ソース 五目豆 豚汁 牛乳	14日(木)	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 せとが 牛乳	15日(金)	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 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 なた 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		●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 こんにゃく 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	●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 20 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 3.6 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	●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 ●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 5 春雨 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 811 kcal		
	たんぱく質 34.4 g			たんぱく質 39.6 g	たんぱく質 33.3 g	たんぱく質 34.9 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