

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。『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>				
10日	11日	12日	13日	14日
15日	16日	17日	18日	19日
22日	23日	24日	25日	26日
29日	30日	31日	<p>学校給食費の口座振替日（納期限）</p> <p>【第7期】（12月分） 1月4日（木）</p> <p>【第8期】（1月分） 1月31日（水）</p> <p>※前日までに登録口座に入金・残高のご確認をさせていただきますようお願いいたします。</p>	

【かながわ産品学校給食デー】

県内産の食材の活用を通して、県内の農林水産物への理解を深めるとともに、食べ物の成り立ちを理解し、大切にすることを育てることに繋げ、食育の推進を図ることを目的として実施する献立です。

この日の県内産食材は、米、白菜、ほうれん草、牛乳の予定です。

※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。

※★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。

※県内産の食材は、米（他県産とのブレンド）、牛乳です。

キャベツと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

16日 磯香あえ「白菜」、雑煮「ほうれん草」

©T.nakamoto

（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。）

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。

卵、乳、小麦

※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 1月分献立表(詳細版)
川崎市中部学校給食センター D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。

10日(水)		11日(木)		12日(金)					
<p>ツナそぼろごはん(麦ごはん) おでん もやし炒め 牛乳 (卵)乳</p> <p>●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8</p> <p>●ツナそぼろ 水 22 にんじん 46 まぐろフレーク 2 酒 2 砂糖 2 しょうゆ 2.6</p> <p>●おでん 水 2 厚けずり節(かつお) 4.8 結びこんぶ 24 こんにやく 50 大根 35 とり肉(皮なし) 35 酒 0.6 しょうゆ 1.2 焼きちくわ 20 さつま揚げ 15 砂糖 1.3 塩 0.4 しょうゆ 2.7 うすら卵(水煮) 25</p> <p>●もやし炒め 油 0.5</p> <p>エネルギー 850 kcal たんぱく質 37.8 g</p>		<p>麦ごはん チキンカレー ひじきのサラダ 牛乳 (乳)小</p> <p>●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8</p> <p>●チキンカレー 油 0.7 にんにく 0.6 しょうが 0.3 たまねぎ 42 とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 白ワイン 1.5 たまねぎ 42 にんじん 32 水 50 じゃが芋 トマト水煮 12 カラメルソース 2 油 5.2 小麦粉 5.8 カレー粉 1 塩 1.4 ごしょう 0.03 しょうゆ 2 ウスターソース 4</p> <p>●ひじきのサラダ ひじき 0.8 ホールコーン(冷) 10 にんじん 10</p> <p>エネルギー 853 kcal たんぱく質 32.3 g</p>		<p>麦ごはん ぶりのつけ揚げ 白菜のおかか煮 豚汁 牛乳 (乳)</p> <p>●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8</p> <p>●ぶりのつけ揚げ 揚げ油 3.5 ぶり(角・澱粉付) 70 水 1.6 砂糖 3.2 みりん 1.6</p> <p>●白菜のおかか煮 しょうゆ 2.3 白菜 50 にんじん 10 もやし 20 ゆで塩 けずり節(かつお) 0.8</p> <p>●豚汁 油 0.6 豚肉(もも) 12.5 豚肉(肩) 12.5 ごぼう 15 にんじん 10 大根 15 こんにやく 10 水 25 じゃが芋 25</p> <p>エネルギー 867 kcal たんぱく質 37.3 g</p>					
<p>※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。</p>									
15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)	
<p>麦ごはん サクッとふんわりとり天 栄養満点がめ煮 麦みそのみそ汁 牛乳 (乳)小</p> <p>●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8</p> <p>●サクッとふんわりとり天 揚げ油 9.1 とり肉(むね皮なし・切り身) 70 にんにく 0.2 しょうが 0.3 塩 0.6 酒 0.7 しょうゆ 0.3 水 9 天ぷら粉 10.9 小麦粉 0.1</p> <p>●栄養満点がめ煮 油 0.4 にんじん 12 たけのこ(水煮) 8 こんにやく 12 水 0.08 厚けずり節(かつお) 0.4 干しいたけ 0.4 さつま揚げ 12 生揚げ(冷) 16 里芋(冷) 16 酒 0.4 砂糖 1.7</p> <p>エネルギー 816 kcal たんぱく質 35.8 g</p>		<p>麦ごはん さばのごまみそかけ 磯香あえ 雑煮 牛乳 (乳)</p> <p>●麦ごはん 精白米 88 米粒麦 7</p> <p>●さばのごまみそかけ さば(切り身) 60 酒 2.4 水 3 赤みそ 4.3 砂糖 1.5 みりん 1.5 白すりごま 0.2 白いりごま 0.2 片栗粉 0.2</p> <p>●磯香あえ もやし 15 白菜(市内産) 45 にんじん 5 しょうゆ 2.7 きざみのり 0.3</p> <p>●雑煮 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 4 とり肉(皮なし) 20 にんじん 10 大根 30</p> <p>エネルギー 831 kcal たんぱく質 31.5 g</p>		<p>麦ごはん ポークチャップ ピクルス 白いんげん豆のポターージュ 牛乳 (乳)小</p> <p>●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8</p> <p>●ポークチャップ 油 0.5 にんにく 0.6 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 油 0.2 たまねぎ 20 塩 0.2 ごしょう 0.03 しょうゆ 0.5 ウスターソース 4 トマトケチャップ 6 片栗粉 0.3</p> <p>●ピクルス 大根 30 にんじん 10 きゅうり 15 ゆで塩 3 砂糖 4.3 酢 0.4</p> <p>●白いんげん豆のポターージュ 油 0.6 ホールコーン 6</p> <p>エネルギー 867 kcal たんぱく質 34.6 g</p>		<p>麦ごはん かけいのたつた揚げ 野菜ソテー スープカレー 牛乳 (乳)</p> <p>●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8</p> <p>●かけいのたつた揚げ 揚げ油 3 かけい竜田 60</p> <p>●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) 35 ほうれん草 10 ゆで塩 0.3 ごしょう 0.02</p> <p>●スープカレー 油 0.5 にんにく 0.5 しょうが 0.3 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 にんじん 20 たまねぎ 30 水 0.8 塩 0.02 ごしょう 1 スープの素 1</p> <p>エネルギー 818 kcal たんぱく質 32.8 g</p>		<p>高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) とり肉と白菜のスープ ヨーグルト 牛乳 (乳)</p> <p>●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8</p> <p>●高野豆腐のそぼろごはん 油 0.6 しょうが 0.65 豚ひき肉(もも) 45 さやいんげん(冷) 22 酒 1.3 みりん 2.3 砂糖 3.5 しょうゆ 7.7 凍り豆腐 6.5</p> <p>●とり肉と白菜のスープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 30 酒 0.5 水 10 にんじん 40 白菜 40 塩 0.9 ごしょう 0.04 がらスープ 1.3 しょうゆ 2 片栗粉 1.3 長ねぎ 10 チンゲン菜 5</p> <p>●ヨーグルト ヨーグルト 100</p> <p>エネルギー 807 kcal たんぱく質 38.1 g</p>	

22日(月)	麦ごはん 蒸ししゅうまい 豚肉の黒こしょう炒め わかめとコーンのスープ 牛乳	23日(火)	とりむね肉のひつまぶし風照焼丼(ごはん) 切り干し大根のゴママヨサラダ 小松菜の豆乳みそ汁 牛乳	24日(水)	黒コッペパン ポテのクリーム煮 ミネストローネ 牛乳	25日(木)	麦ごはん ちくわの磯辺揚げ 三色ナムル 豆腐チゲ 牛乳	26日(金)	ハヤシライス(ごはん) キャベツのスープ煮 みかん 牛乳
●麦ごはん	92 92 8	●ごはん	105 5 2	●黒コッペパン	60 0.9 0.04	●麦ごはん	92 8	●ごはん	110 35 0.65
●蒸ししゅうまい	54	●とりむね肉のひつまぶし風照焼丼	4 40 40 1.2 0.3 12 3 4.2 7 2 1.4 7	●ポテのクリーム煮	0.5 2 30 30 15 15 0.9 0.04 5	●ちくわの磯辺揚げ	6.5 50 5 0.3	●ハヤシライス	0.7 40 7 40 10 78 26
●豚肉の黒こしょう炒め	0.7 25 25 0.1 24 15 8 2.2 1.5 0.7 0.03 0.02 3.2 1.1	●小松菜の豆乳みそ汁	4 0.6 6 20 15 20 8 8 5 5 10 15	●ミネストローネ	0.6 0.36 1.6 4.5 15 30	●三色ナムル	35 15 10 1 0.1 0.7 0.7	●みかん	0.36 0.02 0.3
●わかめとコーンのスープ	3 15 10 25	●切り干し大根のゴママヨサラダ	5.5 8 10 3 0.1 1 0.1 0.6 2	●豆腐チゲ	1.3 0.8 15 15 1.3	●豆腐チゲ	1.3 0.8 15 15 1.3	●キャベツのスープ煮	0.6 4.8 66 6 0.4
エネルギー 821 kcal	たんぱく質 33.2 g	エネルギー 881 kcal	たんぱく質 37.7 g	エネルギー 792 kcal	たんぱく質 30.9 g	エネルギー 798 kcal	たんぱく質 30.2 g	エネルギー 867 kcal	たんぱく質 30.4 g

献立コンクール
市長賞献立

29日(月)	麦ごはん 生揚げの四川煮 塩だれ野菜 春雨の中華スープ 牛乳	30日(火)	ごはん 焼きししゃも きんぴらごぼう お雑煮～白みそ仕立て～ 牛乳	31日(水)	肉丼(麦ごはん) 豆腐と大根のとりみ汁 牛乳
●麦ごはん	97 8	●ごはん	95 30 10	●麦ごはん	97 8
●生揚げの四川煮	0.6 0.2 0.4 0.4 32 2.5 12 12 3 60 15 1.5	●焼きししゃも	40	●肉丼	1.2 35 35 1 0.4 0.6 40 10 15 54 3 8.7 2 5
●塩だれ野菜	10 25 25 0.8 1.2 0.36	●きんぴらごぼう	0.5 8 8 22 12 17 1.5 3.2 1.3 0.01 0.8 0.2	●豆腐と大根のとりみ汁	0.6 4 20 30 1.7 0.8 3.5 2 2
●春雨の中華スープ	0.5	●お雑煮～白みそ仕立て～	0.6 4 15 30 10 15 5 10	●豆腐と大根のとりみ汁	0.6 4 20 30 1.7 0.8 3.5 2 2
エネルギー 793 kcal	たんぱく質 31.7 g	エネルギー 766 kcal	たんぱく質 29.3 g	エネルギー 777 kcal	たんぱく質 35.5 g

【令和6年1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
蒸ししゅうまい	しゅうまい			○
ヨーグルト	ヨーグルト	○		
ハヤシライス	デミグラスソース			○
黒コッペパン	黒コッペパン			○
ポテのクリーム煮	ペンネマカロニ			○
サクッとふんわりとり天	天ぷら粉			○

※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