

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>7日（木）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> 		<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>1日</p> <p>893kcal 32.0g</p>
4日	<p>桃の節句の行事食</p> <p>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>	<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>5日</p> <p>748kcal 29.7g</p>	<p>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)</p> <p>6日</p> <p>791kcal 26.4g</p>	<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) ピリ辛わかめスープ ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳)</p> <p>7日</p> <p>814kcal 34.4g</p>
11日	<p>麦ごはん ポークカレー(小) じゃこきゅうり 牛乳★(乳)</p> <p>836kcal 30.3g</p>	<p>学校給食費の口座振替日(納期限)</p> <p>【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> 	<p>麦ごはん さばの塩焼き きんぴらごぼろ たまねぎのみそ汁 牛乳★(乳)</p> <p>13日</p> <p>822kcal 29.7g</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>14日</p> <p>811kcal 34.9g</p>
				<p>麦ごはん 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>15日</p> <p>803kcal 33.3g</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 |

- 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。
- ②長ねぎ、しょうがは、みじん切りにする。
- 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。
- 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。
- ⑤下味をつけたとり肉に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ⑥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、たれにか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。

※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

- 1日 チキンストロガノフ 「トマト」
 - 13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。

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 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。

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		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		ごはん チキンストロガノフ ツナサラダ 牛乳							
●ごはん 精白米 95		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8		●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8		●ごはん 精白米 110							
●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 さやいんげん(冷) 5		●韓国風肉じゃが 油 0.5 豚肉(もも) 20 豚肉(肩) 20 こんにゃく 20 にんじん 15 たまねぎ 25 水 8 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		●にらと豆腐のスープ 水 15 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 0.8 ごしょう 0.02 がらスープ 1.3 しょうゆ 2.4 豆腐(冷) 40 片栗粉 8 にら 0.6 ごま油 0.6		●ごま塩 黒いりごま 2.2 塩 0.11 水 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		●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 19 トマト(市内産) 1.1 塩 0.07 ごしょう 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 5.5					
●焼きつくね つくね 60		●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 8		●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		●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 1 しょうゆ 1 エネルギー 893 kcal		●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 酢 0.6 ごま油 0.22					
●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		●桜もち 桜もち(袋) 45		●キャベツのみそ汁 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		●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		●ヨーグルト ヨーグルト 80		●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 エネルギー 832 kcal		たんぱく質 32.0 g	
エネルギー 889 kcal		たんぱく質 36.7 g		エネルギー 748 kcal		たんぱく質 29.7 g		エネルギー 814 kcal		たんぱく質 34.4 g		エネルギー 832 kcal		たんぱく質 39.6 g	
		桃の節句の行事食						日本の水産物 応援メニュー							
※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)	麦ごはん じゃこきゅうり 牛乳	ポークカレー 牛乳	乳小	12日(火)	給食休止日	13日(水)	麦ごはん たまねぎのみそ汁 牛乳	さばの塩焼き きんぴらごぼう 牛乳	乳	14日(木)	麦ごはん 春雨の中華スープ 牛乳	ユウリンチー もやし炒め 牛乳	乳	15日(金)	ロールパン ジュリエンスープ せとか 牛乳	豚肉のトマトクリームパスタ 牛乳	乳小
●麦ごはん	精白米 102	きゅうり 42				●麦ごはん	精白米 92	のらぼう菜(市内産) 3		●麦ごはん	精白米 92	しょうゆ 0.6		●ロールパン	ロールパン 60	水 35	
	米粒麦 8	ゆで塩 1.4					米粒麦 8	ゆで塩			米粒麦 8	片栗粉 0.5		●ジュリエンスープ	ジュリエンスープ 60	キャベツ 1.3	
●ポークカレー	油 0.5	砂糖 0.6				●さばの塩焼き	塩さば(切り身) 60			●ユウリンチー	揚げ油 4	●春雨の中華スープ	油 0.5	●豚肉のトマトクリームパスタ	油 0.7	スープの素 0.4	
	にんにく 0.6	しょうゆ 0.3				●きんぴらごぼう	油 0.5			とり肉(皮つき) 40	豚肉(もも) 7.5	豚肉(もも) 7.5	にんにく 0.7	にんにく(冷) 6	しょうゆ 0.7	塩 0.7	
	たまねぎ 42	しょうゆ 1.8					豚肉(もも) 8			とり肉(皮なし) 40	豚肉(肩) 7.5	たまねぎ 25	にんにく 0.7	豚肉(もも) 24	しょうゆ 0.4	せとか 42	
	豚肉(もも) 30	ごま油 0.6					豚肉(肩) 8			酒 1	にんじん 15	水 15	にんじん 24	豚肉(肩) 24	ごしょう 0.04		
	豚肉(肩) 30						ごぼう 22			塩 0.2	水 0.02	春雨 5	にんじん 20	たまねぎ 27			
	たまねぎ 42						こんにやく 12			ごしょう 11	片栗粉 11	塩 0.9	チーズ 6	にんじん 24			
	にんじん 32						長ねぎ 17			ごま油 0.4	ごしょう 0.03	しょうゆ 1.7	トマト水煮 24	たまねぎ 24			
	水						砂糖 1.5			しょうが 0.4	がらすープ 1.3	しょうゆ 0.6	トマトケチャップ 3	塩 0.8			
	じゃが芋 50						しょうゆ 3.2			砂糖 0.9	チンゲン菜 6	ごま油 0.6	塩 0.05	ごしょう 0.8			
	トマト水煮 8						みりん 1.3			しょうゆ 4.4	水 4.4		水 2.4	油 2.4			
	カラメルソース 2						一味唐辛子 0.01			がらすープ 0.1	がらすープ 2.6		小麦粉 2.4	調理用牛乳 48			
	塩 1.4						白いきりごま 0.8			酢 0.5			ペンネマカロニ 24	ゆで塩 3.6			
	ごしょう 0.03						ごま油 0.2			油 0.5			●ジュリエンスープ	油 0.6			
	しょうゆ 2									ベーコン 3.6			油 0.6				
	ウスターソース 4									たまねぎ 12			ベーコン 5				
	油 5.2									にんじん 6			セロリ 1				
	小麦粉 5.8									もやし 50			にんじん 15				
	カレー粉 1									ゆで塩 0.3			たまねぎ 25				
●じゃこきゅうり(じゃこ)	ごま油 0.3									塩 0.02			ごしょう 0.02				
	しらす干し 3																
●じゃこきゅうり(きゅうり)	エネルギー 836 kcal	たんぱく質 30.3 g				●たまねぎのみそ汁	水 0.6			●もやし炒め	水 0.5			●ジュリエンスープ	エネルギー 803 kcal	たんぱく質 33.3 g	
							こんぶ 6			油 0.5							
							厚けずり節(かつお) 12			ベーコン 3.6							
							たまねぎ 40			たまねぎ 12							
							じゃが芋 30			にんじん 6							
							えのきたけ(冷) 5			もやし 50							
							赤みそ 4.8			ゆで塩 0.3							
							白みそ 4.8			塩 0.02							
							エネルギー 822 kcal	たんぱく質 29.7 g		エネルギー 811 kcal	たんぱく質 34.9 g			エネルギー 803 kcal	たんぱく質 33.3 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