






<p>令和7年3月 (2025年3月) 献立表 (高津・宮前区) 給食回数 12回</p> <p>☆お知らせ☆ 給食開始日・終了日・休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください。ぜひ、学校からの配布物等で確認されるようお願いいたします。 各ご家庭でも活用できるように、献立ごとに食材や調味料をすべて分量(g(グラム))とともに記入しました(表中の分量は小学校中学年1人分のもので)。</p> <p>【給食目標】 1年間の食生活を振り返ろう 【今月のねらい】 1年間の給食から自分の生活に活かせることを考える ※献立名の下には献立のねらいを記載しています。◎印の献立は今月のねらいに即した献立です。</p>	<p>学校給食費の口座振替日(納期限)</p> <p>・第9期 令和7年2月28日(金) (2・3月分)</p> <p>*前日までに、登録口座残高の確認、入金をしていただきますようお願いいたします。</p>	<p>加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について</p> <table border="1"> <tr> <th rowspan="2">献立名</th> <th rowspan="2">加工食品名</th> <th colspan="3">アレルギーの原因物質</th> </tr> <tr> <th>卵</th> <th>乳</th> <th>小麦</th> </tr> <tr> <td>スパゲッティミートソース</td> <td>スパゲッティ</td> <td></td> <td></td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>ポテトグラタン</td> <td>パン粉</td> <td></td> <td></td> <td>○</td> </tr> <tr> <td colspan="5">各種パン</td> </tr> </table> <p>※上記のアレルギー原因物質以外に給食で使う食品の中で、とり肉・豚肉・大豆・さば・さけ・いか・りんご・もも・ごま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。</p> <p>※給食の食材の産地については、(公財)川崎市学校給食会ウェブサイト(http://www.kyuusyokukai.ecnet.jp/)に掲載しています。また、放射能検査結果については、教育委員会事務局健康給食推進室ウェブサイトに掲載しています。(川崎市公式ウェブサイトのトップページ画面上部の検索ボックスに「学校給食献立」と入力し、検索→「川崎市の学校給食(市立小学校・中学校・特別支援学校の献立表・給食の食材の産地・放射能検査結果)」なお、(公財)川崎市学校給食会ウェブサイトは、教育委員会事務局健康給食推進室ウェブサイトにもリンクを掲載しております。</p>	献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質			卵	乳	小麦	スパゲッティミートソース	スパゲッティ			○	ポテトグラタン	パン粉			○	各種パン					<p>3月は、以下の食材について県内産のものを学校給食に取り入れます。</p> <p>○米(他県産とのブレンドになります)</p> <p>○牛乳 </p> <p>○キャベツ </p> <p>○きゅうり </p> <p>○大根 </p> <p>※天候の影響により、県内産の食材が納入できない場合もあります。</p>
	献立名	加工食品名			アレルギーの原因物質																					
卵			乳	小麦																						
スパゲッティミートソース	スパゲッティ			○																						
ポテトグラタン	パン粉			○																						
各種パン																										

<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  レシピを紹介しています。</p>	<p>3 (月) むぎごはん きゅうにゅう ポークカレー キャベツのスープに*</p> <p>4 (火) ちらしごはん(ごはん) きざみのり きゅうにゅう ぶりのたつたあげ やよいじる ひなあられ</p> <p>5 (水) しろパン いちごジャム きゅうにゅう ポテトグラタン やさいソテー</p> <p>6 (木) ビビンバ(むぎごはん)* きゅうにゅう にらたまスープ</p> <p>7 (金) ごはん ふりかけ* きゅうにゅう なんばんに* みそしる</p>
--	--

<p>【献立のねらい】 豚肉について知る</p> <p>●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 15</p> <p>●ポークカレー 油 0.5 にんにく 0.3 しょうが 0.15 豚肉(もも) 22.5 豚肉(肩) 22.5 塩 0.1 ごしょう 0.01 水 80 たまねぎ 60 にんじん 30 塩 1.2 ウスターソース 3 じゃが芋 50 カレー粉 0.8 油 4.5 小麦粉 4.5</p>	<p>ひな祭りについて知る</p> <p>●ごはん 精白米 70</p> <p>●ちらしごはん 油 0.5 とり肉(皮なし) 10 水 5 酒 2 砂糖 3 塩 0.3 しょうゆ 5 なると 10 片栗粉 3 かんぴょう 7 油揚げ 3 にんじん 10 たけのこ(水煮) 5 酢 3 さやいんげん(冷ゆで塩) 3</p> <p>●きざみのり(袋) 1</p> <p>●ぶりのたつた揚げ 適量</p> <p>行事食 「ひなまつり」</p>	<p>ほうれん草について知る</p> <p>●白パン 40</p> <p>●いちごジャム 15</p> <p>●ポテトグラタン 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 30 たまねぎ 25 にんじん 10 塩 0.5 ごしょう 0.03 チーズ 6 油 4 小麦粉 51.5 塩 0.1 じゃが芋 70 ゆで塩 3.5 粉チーズ 0.7 パン粉 0.7</p> <p>●野菜ソテー 油 0.5 ベーコン 2 にんじん 10 ゆで塩 10 ホールコーン(冷) 35 ほうれん草 10 ゆで塩 10 たまねぎ 0.2 ごしょう 0.01</p>	<p>◎1年間の食生活を振り返る献立</p> <p>●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10</p> <p>●ビビンバ(肉) 油 0.5 にんにく 0.16 豚肉(もも) 22.5 豚肉(肩) 22.5 酒 1 しょうゆ 1 たけのこ(水煮) 15 砂糖 1.8 塩 2.5 片栗粉 0.5 水 1</p> <p>●ビビンバ(野菜) 砂糖 1 しょうゆ 3.5 ごま油 0.3 ラー油 0.03</p> <p>長ねぎ 40 もやし 15 にんじん 15 ゆで塩 15 ほうれん草 0.3 片栗粉 1.2 水 1.2 白いりごま 120 水 10 とり肉(皮なし) 10 塩 0.7 中華スープの素 1.5 しょうゆ 2 豆腐 30 片栗粉 1</p> <p>●ごはん 精白米 80</p> <p>●ふりかけ けずり節(かつお) 0.8 白いりごま 1.2 しらす干し(ちりめん) 1 あおさ 0.2 塩 0.06 しょうゆ 0.2</p> <p>●みそ汁 水 120 ごんぶ 0.5 厚けずり節(かつお) 5 たまねぎ 25 豆腐 4.3 白みそ 3.6 ゆで塩 5</p> <p>●南蛮煮 揚げ油 適量 じゃが芋 72 油 0.4 一味唐辛子 0.007 豚ひき肉(もも) 24 にんじん 20 たまねぎ 36 砂糖 1.6 しょうゆ 4.5</p>	<p>◎1年間の食生活を振り返る献立</p> <p>●ごはん 精白米 80</p> <p>●ふりかけ けずり節(かつお) 0.8 白いりごま 1.2 しらす干し(ちりめん) 1 あおさ 0.2 塩 0.06 しょうゆ 0.2</p> <p>●みそ汁 水 120 ごんぶ 0.5 厚けずり節(かつお) 5 たまねぎ 25 豆腐 4.3 白みそ 3.6 ゆで塩 5</p> <p>●南蛮煮 揚げ油 適量 じゃが芋 72 油 0.4 一味唐辛子 0.007 豚ひき肉(もも) 24 にんじん 20 たまねぎ 36 砂糖 1.6 しょうゆ 4.5</p>
--	--	--	---	---

エネルギー 698kcal たんぱく質 24.7g	エネルギー 716kcal たんぱく質 30.6g	エネルギー 656kcal たんぱく質 27.0g	エネルギー 638kcal たんぱく質 30.6g	エネルギー 640kcal たんぱく質 23.6g
---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

<p>10 (月) そぼろごはん(だいずミート)(ごはん) きゅうにゅう ごまきゅうり とりちゃんこ</p> <p>大豆ミートについて知る</p> <p>●ごはん 精白米 80</p> <p>●そぼろごはん(大豆ミート) 油 1 豚ひき肉(もも) 42 にんじん 15 酒 1 みりん 2 砂糖 2.5 しょうゆ 5 大豆ミート(小粒) 6</p> <p>●ごまきゅうり きゅうり 35 酢 2 砂糖 0.6 塩 0.4 白いりごま 1 ごま油 0.5</p>	<p>11 (火) きなごパン(はいがコッパン)* きゅうにゅう だいこんのクリームシチュー ポイルやさい わふうドレッシング</p> <p>大根について知る</p> <p>●きなごパン 揚げ油 適量 胚芽コッパン 50 きな粉 5 砂糖 3 塩 0.03</p> <p>●ポイル野菜 にんじん 5 もやし 20 キャベツ 20 むぎえだ豆(冷ゆで塩) 5</p> <p>●大根のクリームシチュー 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 30 たまねぎ 25 にんじん 10 塩 0.7 ごしょう 0.01 大根 25 じゃが芋 30 水 40 牛乳 41.2 米粉 3.5 ほうれん草 5 ゆで塩 5</p> <p>●和風ドレッシング(袋) 8.8</p>	<p>12 (水) プルコギどん(むぎごはん) きゅうにゅう わかめとコーンのスープ デコボン</p> <p>季節の食品のデコボンについて知り、味わう</p> <p>●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10</p> <p>●プルコギ丼 油 0.5 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 にんにく 0.5 しょうゆ 0.5 ごま油 0.7 たまねぎ 0.5 にんじん 4 塩 5 ゆで塩 0.5 酒 2 砂糖 2 しょうゆ 5 コチジャン 0.2 片栗粉 1</p> <p>●わかめとコーンのスープ ベーコン 2 水 150 とり肉(皮なし) 10 にんじん 15 たまねぎ 5 ホールコーン(冷) 20 塩 0.7 ごしょう 0.02 中華スープの素 1.5 しょうゆ 1 片栗粉 1 水 5</p> <p>●デコボン 46</p>	<p>13 (木) 1/2はちみつよくパン きゅうにゅう スパゲッティミートソース ベジタブルスープ</p> <p>スパゲッティについて知る</p> <p>●1/2はちみつよくパン 25</p> <p>●スパゲッティミートソース 油 1 豚ひき肉(もも) 30 たまねぎ 36 にんじん 20 水 0.4 塩 0.03 ごしょう 0.02 トマトケチャップ 12 トマトピューレ 6 ウスターソース 3.6 水 1.2 小麦粉 1.2 スパゲッティ 27 ゆで塩</p> <p>●ベジタブルスープ 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 15 にんじん 10 水 150 塩 0.6 ごしょう 0.02 スープの素 1 じゃが芋 30 片栗粉 0.5 水 0.3 パセリ 0.3</p>	<p>14 (金) ごはん きゅうにゅう ちくわのカラーあげ しおだれキャベツ* ぶたじる</p> <p>ちくわのカラー揚げについて知る</p> <p>●ごはん 精白米 80</p> <p>●ちくわのカラー揚げ 揚げ油 適量 焼きちくわ(減塩) 33.3 小麦粉 3.3 カレー粉 0.3 水 120 じゃが芋 30 豆腐 20 赤みそ 5.7 白みそ 3 長ねぎ 10</p> <p>●塩だれキャベツ ごま油 0.3 キャベツ 40 塩 0.25 白いりごま 1</p>
--	---	---	---	--

<p>17 (月) ごはん きゅうにゅう さばのしおやき ごもくまめ みそしる</p> <p>五目豆について知る</p> <p>●ごはん 精白米 80</p> <p>●さばの塩焼き 油 適量 塩さば(切り身) 50</p> <p>●五目豆 油 0.5 とり肉(皮つき) 15 にんじん 10 ひじき 0.8 こんにやく 15 大豆 12 砂糖 2 しょうゆ 4</p>	<p>18 (火) ぶどうパン きゅうにゅう チリコンカン コンソメスープ</p> <p>チリコンカンについて知る</p> <p>●ぶどうパン 40</p> <p>●チリコンカン 油 0.5 にんにく 0.2 豚ひき肉(もも) 30 しょうが 2 赤ワイン 25 たまねぎ 10 にんじん 10 エリンギ 3 塩 0.5 ごしょう 0.05 じゃが芋 30 水 20 大豆 12 砂糖 0.5 トマトケチャップ 5 トマトピューレ 5 ウスターソース 3 チリパウダー 0.02 油 1 小麦粉 1</p> <p>●コンソメスープ ベーコン 2 水 120 にんじん 10 たまねぎ 10 キャベツ 30 塩 0.5 ごしょう 0.02 スープの素 1 うずら卵(水煮) 25</p>
--	--

エネルギー 626kcal たんぱく質 31.0g	エネルギー 626kcal たんぱく質 26.3g	エネルギー 659kcal たんぱく質 29.0g	エネルギー 561kcal たんぱく質 26.4g	エネルギー 649kcal たんぱく質 24.4g
---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

今月の献立の作り方を紹介します

桃のつばみもふくらみ、春の気配を感じる頃になりました。
 今月は、学年の総まとめの月になります。よくかんで食べ、好き嫌いをなく食べられましたか。春休み中も、規則正しい生活を心がけましょう。
 3月の給食目標は「1年間の食生活を振り返ろう」、ねらいは「1年間の給食から自分の生活に活かせることを考える」です。

【ちくわのカラー揚げ】(4人分)

揚げ油	適量	①小麦粉・カレー粉を水で溶き、衣を作る。
焼きちくわ	2本	②ちくわを6等分に切り、衣をつけて、くっつかないように油で揚げる。
小麦粉	大さじ1と1/2	
カレー粉	小さじ1/2	
水	適量	

★ポイント★
粉類は一度ふるうと粘りが出ず、水に溶けやすくなります。

【そぼろごはん(大豆ミート)](4人分)

米	300g(2合)	①ごはんを炊く。
水	2合の目盛まで	②大豆ミートを水でもどしておく。にんじんは粗みじん切りにする。
油	小さじ1	③油で豚ひき肉を炒める。
豚ひき肉	170g	④肉に火が通ったら、にんじんを加えて炒める。
にんじん	60g(2/5本)	⑤にんじんがしんなりしたら、調味料を加える。
酒	小さじ1弱	⑥水戻した大豆ミートを加えて炒め、仕上げる。
みりん	大さじ1/2	⑦器にごはんを盛り付け、そぼろごはんの具をのせる。
砂糖	大さじ1強	
しょうゆ	大さじ1強	
大豆ミート(ミンチタイプ)	24g	

★ポイント★
大豆ミートを使ったSDGs献立です。大豆ミートを水戻したあとはしっかり水けをきりましょう。

※ごはんは精白米、パンは小麦粉の量で示しています。※飲用牛乳は全学年200ccです。