

9(金)	はくさいのとりみ煮 あつあげのピリ辛じょうゆかけ 豚肉とさんどまめのオイスターソースいため			●はくさいのとりみ煮			黄	じゃがいもでんぶん	1.5
	[はくさいのとりみ煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、はくさいの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、しいたけ(生)、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素、シチュールウの素で味つけし、最後に氷どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[あつあげのピリ辛じょうゆかけ]①あつあげは納なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[豚肉とさんどまめのオイスターソースいため]①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にさんどまめを加えていためる。②いたまれば、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけする。			赤	けいにく	30	みず	35	
	エネルギー 620kcal たんぱく質 29.5g 脂質 20.9g 糖質 71.3g			緑	りょうりしゆ	0.9	●あつあげのピリ辛じょうゆかけ		
おさつパン 牛乳				赤	あつあげ(れいとう)	35	赤	さとう	1
				緑	たまねぎ	25	黄	さとう	1
				緑	チンゲンサイ	15	こいくちしょうゆ	1.6	
				緑	にんじん	15	トウバンジャン	0.05	
				緑	しいたけ(なま)	5	●豚肉とさんどまめのオイスターソースいため		
				黄	めんじつゆ	0.5	赤	ぶたにく	10
				しお		0.3	緑	さんどまめ(れいとう)	20
				こしょう(しろ)	0.02	黄	めんじつゆ	0.3	
				うすくちしょうゆ	0.5	こいくちしょうゆ	1		
				ちゅうかスープのもと	0.2	オイスターソース	0.8		
				シチュールウのもと	5				
13(火)	豚肉と金時豆のカレーライス サワーソテー 和なし(カット缶)			●豚肉と金時豆のカレーライス			みず		100
	[豚肉と金時豆のカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、金時豆を加えて煮、塩、ローレル、カレールウの素で味つけして煮こむ。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[サワーソテー]①綿実油を熱し、コーン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、砂糖、塩、ワインピネガー、うすくちしょうゆで味つけする。[和なし(カット缶)]①和なしは1人1/40缶ずつである。			赤	ぶたにく	35	●サワーソテー		
	エネルギー 606kcal たんぱく質 21.7g 脂質 15.3g 糖質 88.5g			黄	じゃがいも	30	緑	キャベツ	25
ごはん 牛乳				赤	きんときまめ(ドライパック)	7	緑	コーン(れいとう)	5
				緑	たまねぎ	40	黄	めんじつゆ	0.3
				緑	にんじん	20	黄	さとう	0.5
				緑	にんにく	0.5	しお		0.1
				黄	めんじつゆ	0.5	ワインピネガー		0.6
				カレーこ	0.05	うすくちしょうゆ	0.6		
				しお		0.3	●和なし(カット缶)		
				ローレル	0.01	緑	わなし(カットかんづめ)		44
				カレールウのもと(こめこ)	11				
14(水)	れんこんのちらしずし(具) きざみのり(袋・れんこんのちらしずし) ぞう煮 ごまめ			●れんこんのちらしずし(具)			●ぞう煮		
	[れんこんのちらしずし(具)]①豚肉は料理酒で下味をつける。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。かんぴょうは十分塩でもみ洗いた後、ぬるま湯でもどし、さっとゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にれんこん、かんぴょう、コーンの順にいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、こんぶで味つけし、最後にグリーンピースを加えていためる。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[きざみのり(袋・れんこんのちらしずし)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[ぞう煮]①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。②かつおぶしでだしをとり、鶏肉、きんときにんじん、だいこん、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、白玉もちを加えて煮、白みそ、赤みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[ごまめ]①かえりは納なしホテルパンに入れ、焼きモード、230℃で立ち上げ、調理温度180℃、5分間、焼き物機で焼く。②砂糖、みりん、こいくちしょうゆを煮つめ、配缶時にかえりにからませる。			赤	ぶたにく	15	赤	けいにく	15
	エネルギー 609kcal たんぱく質 24.6g 脂質 12.2g 糖質 95.7g			黄	しらたまもち	25	黄	さといも	15
ごはん 牛乳				緑	れんこん	20	緑	だいこん	25
				緑	グリーンピース(れいとう)	5	緑	きんときにんじん	15
				緑	かんぴょう	1	緑	みつば	3
				黄	めんじつゆ	0.5	赤	しろみそ	12
				黄	さとう	4	赤	あかみそ	6
				しお	0.2	赤	かつおぶし	3	
正月の 行事献立				こめず	6	みず		130	
				うすくちしょうゆ	2.5	●ごまめ			
				赤	こんぶ(ふんまつ)	0.3	赤	かえり	3
				※しお	0.1	黄	さとう	0.6	
				●きざみのり(袋・れんこんのちらしずし)		みりん	0.6		
				赤	きざみのり(ふくら)	0.8	こいくちしょうゆ	0.3	
15(木)	鶏肉のからあげ ハムと野菜の中華スープ もやしとコーンの中華あえ			●鶏肉のからあげ			緑	しいたけ(かんそう)	0.5
	[鶏肉のからあげ]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。[ハムと野菜の中華スープ]①しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)をわかし、にんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、ハム、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけする。[もやしとコーンの中華あえ]①もやし、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。			赤	けいにく	45	しお	0.2	
	エネルギー 637kcal たんぱく質 26.5g 脂質 26.9g 糖質 67.2g			緑	しょうが	0.5	こしょう	0.02	
黒糖パン 牛乳				緑	にんにく	0.5	うすくちしょうゆ	1.8	
				しお		0.3	ちゅうかスープのもと	0.8	
				こしょう	0.02	みず		130	
				黄	じゃがいもでんぶん	9	●もやしとコーンの中華あえ		
				黄	なたねあぶら	7	緑	ブラックマッペもやし	25
				●ハムと野菜の中華スープ		緑	コーン(れいとう)	5	
				赤	ハム	15	黄	さとう	0.8
				緑	たまねぎ	30	こめず	1.3	
				緑	チンゲンサイ	15	うすくちしょうゆ	1	
				緑	にんじん	10	黄	ごまあぶら	0.3
16(金)	さばのみそ煮 五目汁 きゅうりの甘酢づけ			●さばのみそ煮			赤	さば(ほねつき)	60
	[さばのみそ煮]①だしこんぶを敷き、さばを入れ、氷、しょうが、砂糖、みりん、赤みそを加えて煮含める。(だしこんぶは、落としぶたとしても使用する)②火をきってしばらくおいてから配缶する。[五目汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[きゅうりの甘酢づけ]①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。			緑	しょうが	1	うすくちしょうゆ	4	
	エネルギー 580kcal たんぱく質 26.1g 脂質 18.9g 糖質 74.0g			黄	さとう	3.2	赤	だしこんぶ	0.5
ごはん 牛乳				みりん	1	赤	けずりぶし	2	
				赤	あかみそ	5	みず	130	
				赤	だしこんぶ	0.5	●きゅうりの甘酢づけ		
				みず	30	緑	きゅうり	30	
				●五目汁		黄	さとう	0.7	
				緑	はくさい	30	しお	0.1	
				緑	たまねぎ	20	こめず	1	
				緑	にんじん	10	うすくちしょうゆ	0.5	
				緑	あおねぎ	5			
19(月)	あじのレモンマリネ てば豆のスープ煮 白桃(カット缶)			●あじのレモンマリネ			黄	じゃがいも	35
	[あじのレモンマリネ]①あじはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②綿実油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、こしょう、米酢、ワインで味つけし、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあじにからませる。[てば豆のスープ煮]①豚肉はワインで下味をつける。てば豆は熱湯に20分間以上つけておき、加熱し、沸とうすれば弱火で柔らかく煮る。②湯をわかし、豚肉、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、コーン、てば豆を加えて煮、塩、こしょう、ローレル、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。[白桃(カット缶)]①白桃は1人1/40缶ずつである。			赤	あじ	25	赤	てばまめ(かんそう)	5
	エネルギー 637kcal たんぱく質 26.1g 脂質 19.4g 糖質 79.4g			黄	じゃがいもでんぶん	5	緑	キャベツ	35
コッパン 牛乳				黄	なたねあぶら	4	緑	にんじん	20
				緑	たまねぎ	10	緑	さんどまめ(れいとう)	10
				黄	めんじつゆ	0.2	緑	コーン(れいとう)	5
				緑	レモン	1.2	しお		0.4
				黄	さとう	0.8	こしょう	0.02	
				しお	0.1	ローレル		0.01	
みかん ジャム				こしょう(しろ)	0.01	うすくちしょうゆ	1.5		
				こめず	1.3	チキンブイヨン	0.8		
				ワイン(しろ)	0.7	みず	70		
				●てば豆のスープ煮		●白桃(カット缶)			
				赤	ぶたにく	15	緑	はくとう(カットかんづめ)	44
				ワイン(しろ)	0.5				
20(火)	親子丼 紅白なます 黒豆の煮もの			●親子丼			赤	けいらん(えきらん)	40
	[親子丼]①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)鶏肉は料理酒で下味をつける。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、青ねぎを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[紅白なます]①だいこん、にんじんは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[黒豆の煮もの](A：焼き物機)①黒豆はミニバットに入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、こいくちしょうゆを加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度150℃、90分間、焼き物機で煮る。(ふたをしたまま、しばらく味を含ませる)(B：釜)①黒豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけし、弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)(火をきってしばらく味を含ませる)			赤	けいにく	30	緑	だいこん	25
	エネルギー 566kcal たんぱく質 26.3g 脂質 14.9g 糖質 78.6g			黄	さとう	1	黄	さとう	0.9
ごはん 牛乳				みりん	0.5	しお		0.1	
				うすくちしょうゆ	3	うすくちしょうゆ		1.2	
				こいくちしょうゆ	3	うすくちしょうゆ		0.5	
除去食 (卵)				赤	けずりぶし	0.9	みず(やきものき)	25	
				みず	40	みず(かま)	15		
21(水)	筑前煮 ツナとキャベツのごまいため まっ茶大豆			●筑前煮			赤	けいにく	30
	[筑前煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。れんこん、ごぼうは各々さっと氷にさらしてあくをぬく。しいたけ(乾)はもどす。けずりぶしでだし(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)をとる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ(乾)、こんにゃくの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[ツナとキャベツのごまいため]①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩で味つけし、最後にいりごまを加えていためる。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。			黄	りょうりしゆ	0.9	赤	けずりぶし	0.9
	エネルギー 559kcal たんぱく質 23.7g 脂質 13.9g 糖質 79.7g			みりん	0.5	黄	いりごま(しろ)	0.5	
ごはん 牛乳				しお	0.1	赤	まっちゃだいず(ふくら)	6	

22 (木)	ケチャップ煮 ささみと野菜のソテー りんご			●ケチャップ煮	ケチャップ	8	
	[ケチャップ煮]①豚肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、マッシュルームを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、チキンブイオンで味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[ささみと野菜のソテー]①綿実油を熱し、コーン、もやし、ささみの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。[りんご]①りんごは1人1/4切ずつである。(切裁後、食塩水につける)			赤 ぶたにく	40	チキンブイオン	0.6
	エネルギー 607kcal たんぱく質 29.1g 脂質 19.2g 糖質 69.8g			ワイン(しろ)	1.2	みず	50
黒糖パン				黄 じゃがいも	35	●ささみと野菜のソテー	
牛乳				緑 たまねぎ	35	赤 ささみ(あぶらづけ)	10
除去食 (大豆)				緑 にんじん	15	緑 ブラックマップもやし	25
				緑 むきえだまめ(れいとう)	5	緑 コーン(れいとう)	5
				緑 マッシュルーム(みず)	10	黄 めんじつゆ	0.3
				黄 めんじつゆ	0.5	しお	0.2
				黄 さとう	0.4	こしょう	0.01
				しお	0.5	●りんご	
23 (金)	豚肉のスタミナ焼き 五目汁 きくなとはくさいのおひたし			●豚肉のスタミナ焼き	緑 にんじん	10	
	[豚肉のスタミナ焼き]①豚肉はにんにく、砂糖、こいくちしょうゆ、白みそを合わせて下味をつける。②①の豚肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度200℃、17分間、焼き物機で焼く。[五目汁]①鶏肉は料理酒で下味をつける。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。わかめ(乾)はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやしを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[きくなとはくさいのおひたし]①はくさい、きくなは各々ゆでる。②砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。			赤 ぶたにく	45	赤 わかめ(かんそう)	0.5
	エネルギー 555kcal たんぱく質 28.1g 脂質 15.6g 糖質 73.3g			緑 たまねぎ	20	しお	0.4
ごはん				緑 にんにく	0.3	うすくちしょうゆ	4
牛乳				黄 さとう	0.5	赤 だしこんぶ	0.5
				こいくちしょうゆ	24	赤 けずりぶし	2
				赤 しろみそ	2	みず	130
				●五目汁		●きくなとはくさいのおひたし	
26 (月)	ミートボールと野菜のカレー煮 ツナとほうれんそうのソテー パインアップル(カット缶)			●ミートボールと野菜のカレー煮	緑 はくさい	30	
	[ミートボールと野菜のカレー煮]①綿実油を熱し、にんじん、だいこん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。②煮上がれば、肉だんご、しめじを加えて煮、塩、チキンブイオン、カレールウの素で味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[ツナとほうれんそうのソテー]①ツナは十分に油をきる。ほうれんそうはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、ツナの順にいためる。③いたまれば、ほうれんそうを加えていため、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。[パインアップル(カット缶)]①パインアップルは1人1/40缶ずつである。			赤 けいにく	20	緑 きくな	10
	エネルギー 620kcal たんぱく質 25.3g 脂質 19.5g 糖質 78.7g			りょうりしゆ	0.6	黄 さとう	0.6
コッパン				赤 うすあげ(れいとう)	5	うすくちしょうゆ	1.5
牛乳				緑 ブラックマップもやし	15		
除去食 (大豆)				●ミートボールと野菜のカレー煮	みず	70	
いちごジャム				赤 にくだんご	45	●ツナとほうれんそうのソテー	
27 (火)	鶏肉の塩こうじ焼き かす汁 くりきんとん			●鶏肉の塩こうじ焼き	赤 ツナかんづめ	8	
	[鶏肉の塩こうじ焼き]①鶏肉は塩こうじで下味をつける。②①の鶏肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。[かす汁]①つきこんにやくはゆでる。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、だいこん、つきこんにやく、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、酒かす、うすくちしょうゆ、白みそ、赤みそで味つけし、最後に筍ねぎを加えて煮る。[くりきんとん]①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。くりは液汁を十分にきる。②湯をわかし、さつまいも、くりの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩で味つけして煮含める。			緑 たまねぎ	30	緑 ほうれんそう	25
	エネルギー 607kcal たんぱく質 28.5g 脂質 15.2g 糖質 85.1g			しおこうじ	4	緑 コーン(れいとう)	5
ごはん				●かす汁	黄 めんじつゆ	0.2	
牛乳				赤 ぶたにく	20	黄 めんじつゆ	0.2
				つきこんにやく	5	しお	0.05
				赤 うすあげ(れいとう)	5	こしょう	0.01
				緑 だいこん	35	うすくちしょうゆ	0.3
				緑 にんじん	10	●パインアップル(カット缶)	
				緑 あおねぎ	5	緑 パインアップル(カットかんづめ)	44
				さけかす	12		
				うすくちしょうゆ	1		

28 (水)	こまつなっ葉めし きざみのり(袋・こまつなっ葉めし) さけの和風マリネソースかけ じゃがいもとベーコンのみそ汁			●こまつなっ葉めし	こしょう (しろ)	0.01	
	【こまつなっ葉めし】①こまつなはゆでる。②ごま油を熱し、こまつなをいため、砂糖、うすくちしょうゆで味つけし、最後にいりごまを加えていためる。③配食時に盛りつけたご飯に添える。【きざみのり (袋・こまつなっ葉めし)】①きざみのりは1人1袋ずつ添える。【さけの和風マリネソースかけ】①さけはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②白ねぎ、しょうが汁、砂糖、こしょう、米酢、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にさけにかける。【じゃがいもとベーコンのみそ汁】①にぼしでだしをとり、ベーコン、にんじん、たまねぎ、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。(にぼしは水につけて30分程度おいた後加熱し、沸とうすれば弱火でしばらく煮る)②煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけする。			緑 こまつな	20	こめず	2
	エネルギー 631kcal たんぱく質 24.9g 脂質 19.9g 糖質 83.5g			黄 ごまあぶら	0.3	うすくちしょうゆ	1
ごはん 牛乳				黄 さとう	1	みず	2
				うすくちしょうゆ	1.5	黄 めんじつゆ	0.3
				黄 いりごま (しろ)	1	●じゃがいもとベーコンのみそ汁	
令和6年度 学校給食献立 コンクール 優秀賞献立				●きざみのり (袋・こまつなっ葉めし)	赤 ベーコン	5	
				赤 きざみのり(ぶくろ)	0.8	黄 じゃがいも	20
				●さけの和風マリネソースかけ	緑 たまねぎ	25	
				赤 さけ (かく)	40	緑 はくさい	25
				黄 じゃがいもでんぶん	8	緑 にんじん	10
				黄 なたねあぶら	6	赤 あかみそ	10
				緑 しろねぎ	2	赤 しろみそ	4
				緑 しょうが	0.3	赤 にぼし	2
				黄 さとう	0.8	みず	130
29 (木)	ビーフシチュー ブロッコリーのサラダ スライスチーズ			●ビーフシチュー	トンカツソース	2	
	【ビーフシチュー】①牛肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、トンカツソース、ウスターソース、チキンブイオンで味つけし、水とき上新粉 (上新粉重量の3倍量の水でとく)を加えて煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。【ブロッコリーのサラダ】①ブロッコリーはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、こしょう、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にブロッコリーにかけ、あえる。【スライスチーズ】①スライスチーズは1人1枚ずつである。			赤 ぎゅうにく	40	ウスターソース	1.5
	エネルギー 640kcal たんぱく質 30.5g 脂質 24.0g 糖質 66.7g			ワイン (しろ)	1.2	チキンブイオン	1
黒糖パン 牛乳				黄 じゃがいも	35	黄 じゃょうしんこ	5
				緑 たまねぎ	40	みず	75
				緑 にんじん	20	●ブロッコリーのサラダ	
				緑 グリンピース(れいとう)	5	緑 ブロッコリー	20
				黄 めんじつゆ	0.5	黄 さとう	0.5
				ケチャップ	5	こしょう	0.01
				トマトピューレ	3	こめず	0.8
				黄 さとう	0.3	うすくちしょうゆ	0.7
				しお	0.2	黄 めんじつゆ	0.3
30 (金)	さごしのみぞれかけ みそ汁 みずなの煮びたし			こしょう	0.03	●スライスチーズ	
	【さごしのみぞれかけ】①だいこんおろしは流水解凍する。②さごしは網を敷いたホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、最後にゆずを加えて煮、配缶時にさごしにかける。【みそ汁】①わかめ (乾)はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ (乾)を加えて煮る。【みずなの煮びたし】①みずなはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉を加えて煮、砂糖、うすくちしょうゆで味つけする。③煮上がれば、みずなを加えて煮る。			ローレル	0.02	赤 スライスチーズ	20
	エネルギー 557kcal たんぱく質 27.2g 脂質 15.3g 糖質 74.2g			赤 さごし	50	赤 だしこんぶ	0.5
ごはん 牛乳				緑 だいこんおろし(れいとう)	10	赤 けずりぶし	2
				みりん	1	みず	130
				うすくちしょうゆ	2	●みずなの煮びたし	
				緑 ゆず (かじゅう)	0.7	赤 ぶたにく	5
				●みそ汁		緑 みずな	25
				赤 とうふ (れいとう)	20	黄 さとう	0.5
				緑 たまねぎ	25	うすくちしょうゆ	1.5
				緑 はくさい	20	赤 だしこんぶ	0.04
				緑 にんじん	10	赤 けずりぶし	0.15
				赤 わかめ (かんそう)	0.5	みず	10
				赤 あかみそ	10		

1月28日(水)

黄：主にエネルギーのもとになる食品
(穀類、いも、油脂、砂糖、種実類)

赤：主に体をつくるもとになる食品
(乳、肉、たまご、さかな、豆、海そう類)

みどり：主に体の調子を整えるもとになる食品
(野菜、果物、きのこ類)

給食実施日やひと月の実施回数は各学校、学年によって異なります。献立の内容は予定のため、変更されることがあります。

1月28日(水)

がっ こうぎゅうしょくこんだて ゆうしゅうしょうさくひん

学校給食献立コンクール優秀賞作品

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

・こまつなっ葉めし

・さけの和風マリネソースかけ

・じゃがいもとベーコンのみそ汁

・ごはん

・牛乳

ごはんがおいしく食べられて、い
どりのよい献立を考えました！

なかもとしょうがっこう 中本小学校のみなさんが考えた作品です。