

2 (月)	卵どうふ 一口がんもと野菜の煮もの キャベツとピーマンのそぼろいため	●卵どうふ 赤 けいらん(えきらん) 35 みりん 1 しお 0.3 うすくちしようゆ 1 うすくちしようゆ 1 赤 けすりぶし 1 みす 45	黄 さとう 1 赤 けいらん(えきらん) 35 みりん 0.4 しお 0.2 うすくちしようゆ 2 うすくちしようゆ 2 赤 けすりぶし 0.7 みす 30
	[卵どうふ]①液卵は流して溶凍する。(解凍後、すみやかにかねて調理する)けすりぶしでだしをとり、みりん、塩、うすくちしようゆで味つけする。②焼き物機に入れる1回量の液卵、だしをミニバットに入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。(液卵を加えた後、すみやかにかねて調理する)[一口がんもと野菜の煮もの]①一口がんもと野菜をかけ油ぬきする。つなこんにゃくはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②けすりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、たまねぎ、しいたけ(乾)、つなこんにゃくの順に加えて煮る。(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)③煮上がりは、一口がんもと野菜を加え、砂糖、みりん、塩、うすくちしようゆ、こいくちしようゆで味つけして煮ぬめ、最後にむきえだまめを加えて煮る。[キャベツとピーマンのそぼろいため]①砂糖、こいくちしようゆ、赤みそを合わせる。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。	エネルギー 555kcal たんぱく質 22.3g 脂質 16.9g 糖質 75.0g	
こはん 牛乳	牛乳	●一口がんもと野菜の煮もの 赤 ひとくちがんもと 20 緑 だいこん 35 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 15 緑 むきえだまめ(れいとう) 5 緑 しいたけ(かんそう) 1	●キャベツとピーマンのそぼろいため 赤 ぶたひきにく 5 緑 キャベツ 20 緑 ピーマン 5 黄 めんじつゆ 0.3 黄 さとう 0.8 赤 こいくちしようゆ 0.5 赤 あかもそ 1.2
	エネルギー 555kcal たんぱく質 22.3g 脂質 16.9g 糖質 75.0g		
3 (火) 加工パン 牛乳	さけのマリネ 肉だんごと押麦のスープ りんご	●さけのマリネ 赤 さけ(かく) 40 しお 0.2 こしょう(しろ) 0.02 黄 じゃがいもでんぶん 8 黄 なたねあぶら 6 緑 たまねぎ 10 黄 オリーブゆ 0.2 黄 さとう 0.8 黄 オリーブゆ 0.7 黄 オリーブゆ 1.4	●肉だんごと押麦のスープ 赤 にくだんご 20 黄 おしむぎ 6 緑 だいこん 35 緑 にんじん 15 緑 ほうれんそう(れいとう) 15 黄 しお 0.3 黄 こしあう 0.02 黄 うすくちしようゆ 1 黄 チキンブイヨン 1.5 黄 みす 130 緑 りんご 63.5 黄 ウイン(しろ) 0.5
	[さけのマリネ]①さけは塩、こしょうで下味をつけ、でん粉をまぶし、熟したなたね油であげる。②オリーブ油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、オリーブ油、ワインで味つけし、配缶時にさけにからませる。[肉だんごと押麦のスープ]①ほうれんそうは流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、だいこん、肉だんご、押麦の順に加えて煮る。③煮上がりは、塩、こしょう、うすくちしようゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にほうれんそうを加えて煮る。[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)	エネルギー 674kcal たんぱく質 28.9g 脂質 22.6g 糖質 83.0g	
4 (水) こはん 牛乳	豚肉のしょうが焼き さつまいものみそ汁 きくなとはくさいのごまあえ	●豚肉のしょうが焼き 赤 ふたにく 40 緑 たまねぎ 20 緑 しうが 0.8 黄 さとう 0.6 黄 めんじつゆ 0.5 ●さつまいものみそ汁 赤 けいにく 10 黄 さつまいも 25 黄 にんじん 10	●ブラックマッペもやし 10 緑 あおねぎ 5 赤 あかもそ 10 赤 しお 4 赤 にぼし 2 黄 みす 130 緑 はくさい 30 黄 いりごま(しろ) 0.5
	[豚肉のしょうが焼き]①豚肉はしょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしようゆ、めんじゅわで下味をつける。②豚肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホルダパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。[さつまいものみそ汁]①さつまいもはさつと水にさらしてあくをぬく。②にぼしでだしをとり、鶏肉、にんじん、さつまいもの順に加えて煮る。(にぼしは水につけて30分間程度おいた後加熱し、沸とうすれば弱火でしばらく煮る)③煮上がりは、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[きくなとはくさいのごまあえ]①いりごまはいる。②はくさい、きくなは各々ゆでる。③砂糖、うすくちしようゆを合わせて煮、配缶時に②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。	エネルギー 574kcal たんぱく質 25.3g 脂質 14.6g 糖質 81.8g	
5 (木) ミニコッパン 牛乳	和風焼きそば かつおぶし(袋・和風焼きそば) きゅうりのしょうがづけ ソフト黒豆	●和風焼きそば 赤 ふたにく 45 黄 りょうりしゅ 1.4 黄 ちゅうかめん 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 キャベツ 35 緑 たまねぎ 35 緑 ピーマン 15 黄 にんじん 10 黄 めんじつゆ 0.8 黄 しお 0.2 黄 こしょう 0.05	●うすくちしようゆ 3 ●こいくちしようゆ 2 ●かつおぶし(袋・和風焼きそば) 赤 かつおぶし(ふくろ) 1 ●きゅうりのしょうがづけ 緑 きゅうり 30 緑 しうが 0.2 黄 さとう 0.8 黄 うすくちしようゆ 1.4 ●ソフト黒豆 赤 ソフトくろまめ(ふくろ) 8 赤 ソフトくろまめ(ふくろ) 8
	[和風焼きそば]①豚肉は料理酒で下味をつける。中華めんはかためにゆで、綿実油をかける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしようゆ、こいくちしようゆで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいためる。[かつおぶし(袋・和風焼きそば)]①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。[きゅうりのしょうがづけ]①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホルダパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②しょうが汁、砂糖、うすくちしようゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。[ソフト黒豆]①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。	エネルギー 524kcal たんぱく質 27.6g 脂質 18.9g 糖質 55.6g	
6 (金) こはん 牛乳	いわしのしょうが煮 みそ汁 高野どうふの煮もの	●いわしのしょうが煮 赤 いわし 34 緑 しうが 0.8 赤 きりこんぶ(ほそ) 0.5 黄 さとう 2 黄 こめす 0.3 ●高野どうふの煮もの 赤 こうやどうふ 5 赤 こめす 0.3 ●みそ汁 赤 けいにく 10 黄 じゃがいも 20 緑 はくさい 35 黄 だいこん 20 緑 にんじん 10	●しおねぎ 5 赤 あかもそ 10 赤 しお 4 赤 だいこんぶ(ほそ) 0.5 赤 けすりぶし 2 黄 みす 130 ●高野どうふの煮もの 赤 こうやどうふ 5 赤 こめす 0.3 ●みそ汁 赤 けいにく 10 黄 じゃがいも 20 緑 はくさい 35 赤 だいこんぶ(ほそ) 0.18 赤 けすりぶし 0.67 赤 みす 45
	[いわしのしょうが煮]①こんぶはさつと洗い、ひたる程度の水につける。②水(こんぶのつけ汁も使用)、こんぶ、砂糖、米酢、こいくちしようゆ、料理酒を合わせる。③いわしはミニバットに入れ、②の調味液、しょうがを加え、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、30分間、焼き物機で煮る。[みそ汁]①だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がりは、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。[高野どうふの煮もの]①だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、砂糖、みりん、うすくちしようゆで味つけし、高野どうふを加えて煮ぬめ、最後にむきえだまめを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)	エネルギー 557kcal たんぱく質 27.2g 脂質 13.2g 糖質 77.8g	

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(八訂)を基に算出しており、糖質は炭水化物から食物繊維総量を引いたものを表記しています。

9 (月)	ケチャップライス スープ れんこんフライ	●ケチャップライス 赤 ウインナー 20 緑 にんじん 10 赤 ベーコン 8 緑 むきえだまめ(れいとう) 5 緑 たまねぎ 25 緑 コーン(れいとう) 5 緑 しめじ 10 黄 オリーブゆ 0.3 ケチャップ 12 ウスターーソース 0.5 黄 しお 0.05 カレーこ 0.1 みす 5	緑 キャベツ 30 緑 にんじん 10 赤 べーコン 8 緑 むきえだまめ(れいとう) 5 緑 たまねぎ 25 緑 コーン(れいとう) 5 緑 しめじ 10 黄 しお 0.3 ケチャップ 12 ウスターーソース 0.5 黄 しお 0.05 カレーこ 0.1 みす 5 ●れんこんフライ 赤 けいにく 20 緑 れんこんフライ 40 黄 なたねあぶら 6
	[ケチャップライス]①ベーコンはからいりし、オリーブ油を加え、ウインナーをいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、ケチャップ、ウスターーソース、塩、カレー粉、湯を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[スープ]①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がりは、コーン、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にむきえだまめを加えて煮る。 [れんこんフライ]①れんこんフライは冷凍のまま煮たなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)	エネルギー 640kcal たんぱく質 22.8g 脂質 21.5g 糖質 85.5g	
10 (火) コッパン 牛乳	きのこのドリア 鶏肉と野菜のスープ煮 みかんゼリー	●きのこのドリア 赤 ベーコン 8 黄 せいかくま 10 緑 たまねぎ 10 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 しめじ 10 緑 キャベツ 25 緑 エリンギ 10 緑 マッシュルーム(みすに) 5 緑 さんまめ(れいとう) 10 緑 コーン(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.5 黄 しお 0.4 黄 こしょう 0.03 黄 クリーム 3 黄 むきごこ(はくりきこ) 3 赤 むきごこ(はくりきこ) 20 赤 ふんまつチーズ 1 緑 みかんゼリー 40	●鶏肉と野菜のスープ煮 赤 けいにく 30 緑 ワイン(しろ) 0.9 緑 ジャガイモ 25 緑 キャベツ 25 緑 エリンギ 15 緑 マッシュルーム(みすに) 10 緑 さんまめ(れいとう) 10 緑 コーン(れいとう) 5 黄 しお 0.4 黄 こしょう 0.02 黄 クリーム 3 黄 むきごこ(はくりきこ) 0.8 赤 ふんまつチーズ 70 ●みかんゼリー 緑 みかんゼリー 40
	[きのこのドリア]①米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をかける。小麦粉はふるつて、弱火で色つかないようにからいりする。②ベーコンをからいりし、綿実油を加え、たまねぎ、しめじ、エリンギの順にいためる。③いたまれば、マッシュルーム、湯、米を加えて煮立て、塩、こしょうで味つけし、グリンピース、クリーム、小麦粉、牛乳を加え(牛乳は一度に加える)、ミニバットに入れて、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、25分間、焼き物機で焼く。 [鶏肉と野菜のスープ煮]①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、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、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆで味つけし、最後にさくらんこを加えて煮る。[みかんゼリー]①みかんゼリーは1人1コずつである。	エネルギー 640kcal たんぱく質 22.8g 脂質 21.5g 糖質 85.5g	
11 (水) こはん 牛乳	さばのおろししょうゆかけ 五目汁 こまつなの煮びたし	●さばのおろししょうゆかけ 赤 さば 50 赤 だしこんぶ 1.5 緑 だいこんおろし(れいとう) 10 緑 みりん 1 ●こまつなの煮びたし 赤 とうふ(れいとう) 15 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 キャベツ 25 赤 けいにく 10 緑 こまつな 30 赤 とうふ(れいとう) 5 赤 うすあげ(れいとう) 1 緑 キャベツ 25 赤 だしこんぶ 0.4 赤 けいにく 10 緑 にんじん 10 赤 けすりぶし 0.5 赤 しお 0.4	うすくちしようゆ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けいにく 2 緑 こまつな 30 赤 だしこんぶ 130 ●こまつなの煮びたし 赤 けいにく 10 緑 こまつな 30 赤 とうふ(れいとう) 15 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 キャベツ 25 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けいにく 0.4 緑 にんじん 10 赤 けすりぶし 0.15 赤 あおねぎ 5 赤 しお 0.4
	[さばのおろししょうゆかけ]①さばは料理酒で下味をつける。だいこんおろしは冷水解凍する。②さばは網を敷いたホルダパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、18分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うすくちしようゆを合わせて煮立て、配食時にさばにかける。 [五目汁]①うすあげは熱湯をかけ、油ぬきする。だけのこはゆでる。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、にんじん、キャベツ、たけのこ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がりは、とうふを加えて煮、塩、こしょうで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。 [こまつなの煮びたし]①こまつなはゆでる。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮、砂糖、うすくちしようゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。	エネルギー 572kcal たんぱく質 28.0g 脂質 19.7g 糖質 69.8g	
12 (木) 加工パン 牛乳	中華おこわ 卵スープ きゅうりのピリ辛あえ	●中華おこわ 赤 やきぶた 8 黄 ちくわ 20 黄 ちくわ(きん) 15 緑 たまねぎ 10 緑 しめじ(かんづめ) 10 緑 にんじん 10 黄 しお 0.3 ●卵スープ 赤 とうふ(れいとう) 15 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 キャベツ 25 赤 だしこんぶ 10 赤 けいにく 0.5 赤 うすくちしようゆ 0.01 赤 ちくわ(スープ)のもの 0.8 黄 ごまあぶら 0.3 黄 みす 20 ●きゅうりのピリ辛あ	

16(月)	鶏肉と野菜の煮もの ジャコ豆 かぶのゆず風味	●鶏肉と野菜の煮もの 赤 けいにく 30 赤 だいす (かんそう) 12 黄 りょうりしゅ 0.9 黄 ジャガイモでんぶん 2 黄 ジャガイモ 25 黄 なたねあぶら 4 黄 こにゃく 20 赤 ちりめんじやこ 3 緑 なまねぎ 30 黄 さとう 12 緑 ごぼう 15 黄 こいくちしようゆ 24 緑 にんじん 15 黄 いりごま (しろ) 0.5 緑 さんどまめれいとう 10 ●かぶのゆズ風味 黄 さとう 0.8 緑 かぶ 30 黄 しお 0.3 黄 さとう 1 黄 うすくちしようゆ 2 黄 しお 0.1 黄 こいくちしようゆ 2.5 黄 こめず 0.6 赤 けずりぶし 0.9 黄 うすくちしようゆ 0.4 黄 みず 40 緑 ゆズ (かじゅう) 0.6	●豚肉と野菜のソテー 赤 ぶたにく 30 緑 キャベツ 35 黄 ワイン (しろ) 0.9 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 パセリ 0.5 緑 ピーマン 10 緑 マッシュルーム(みすい) 10 黄 めんじつゆ 0.3 しょ 0.3 黄 しお 0.4 こしょう 0.02 黄 うすくちしようゆ 1 チキンブイヨン 1.5 黄 こじょう 0.02 ウスターーソース 1 みず 130 ●スイートポテト 赤 けいにく 20 ●スイートポテト 黄 スイートポテト (れいとう) 30 黄 ワイン (しろ) 0.6
こはん牛乳	[鶏肉と野菜の煮もの]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる、ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、こんにゃく、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、砂糖、塩、うすくちしようゆ、こいくちしようゆで味つけして煮詰め、最後にさんどまめを加えて煮る。[ジャコ豆]①大豆は熱湯に60分間ひたす。(ふたをする)ちりめんじゃこはゆでる。いりごまはいる。②大豆の水をきり、でん粉をまぶし、熱したなね油あげる。③砂糖、こいくちしようゆを合わせて煮つめ、ちりめんじゃこ、大豆にからませ、いりごまをふる。[かぶのゆズ風味]①かぶはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢、うすくちしようゆを合わせて煮、最後にゆズを加えて煮、配缶時にかぶにかけ、あえる。 エネルギー 599kcal たんぱく質 25.6g 脂質 16.4g 糖質 79.1g		
17(火)	とうふローフ ケチャップ(袋・とうふローフ) カリフラワーのスープ煮 りんご	●とうふローフ 赤 ツナかんづめ 15 ワイン (しろ) 0.6 黄 ジャガイモでんぶん 2 緑 キャベツ 35 赤 とうふ 30 緑 にんじん 20 赤 だいす (つぶじょう) 2 緑 カリフラワー 15 緑 たまねぎ 10 緑 しめじ 10 黄 さとう 0.4 しょ 0.3 黄 しお 0.1 うすくちしようゆ 1 黄 こいくちしようゆ 1 チキンブイヨン 0.8 黄 みず 70 ●りんご 緑 りんご 635 赤 ぶたにく 20 ※しお 0.5	●豚肉と野菜のソテー 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、卵、魚、豆、海藻類) 緑: 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)
加工パン牛乳	[とうふローフ]①ツナは十分に油をきる。②焼き物機に入れる1回量のツナ、でん粉、たまねぎ、砂糖、塩、こいくちしようゆを合わせ、練るようによく混ぜ、更にとうふ、大豆を加えて混ぜ、ミニバットに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、30分間、焼き物機で焼く。[ケチャップ(袋・とうふローフ)]①ケチャップは1人1袋ずつ添える。[カリフラワーのスープ煮]①豚肉はワインで下味をつける。カリフラワーはかためにゆでる。②湯をわかし、豚肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がりは、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にカリフラワーを加えて煮る。[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) エネルギー 603kcal たんぱく質 26.8g 脂質 19.6g 糖質 73.8g		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。
18(水)	きびなごてんぶら 含め煮 焼きかぼちゃの甘みつけ	●きびなごてんぶら 赤 きびなごてんぶら 35 緑 れんこん 15 黄 なたねあぶら 5 黄 さんどまめれいとう 10 黄 さとう 0.5 黄 さとう 1 黄 みりん 1 しょ 0.2 黄 こいくちしようゆ 1.5 うすくちしようゆ 3 緑 ゆず (かじゅう) 0.7 こいくちしようゆ 2 黄 みず 1 けずりぶし 0.9 ●含め煮 赤 ぶたにく 20 みず 40 黄 りょうりしゅ 0.6 緑 かぼちゃ (れいとう) 40 黄 ジャガイモ 25 黄 さとう 3 黄 だいこん 35 しょ 0.1 黄 にんじん 15 こいくちしようゆ 0.1 黄 みず 2 ●焼きかぼちゃの甘みつけ 赤 ぶたにく 20 かぼちゃ (れいとう) 40 黄 りょうりしゅ 0.6 黄 さとう 3 黄 ジャガイモ 25 しょ 0.1 黄 だいこん 35 こいくちしようゆ 0.1 黄 にんじん 15 みず 2	12月9日(月)
こはん牛乳	[きびなごてんぶら]①きびなごてんぶらは冷凍のまま熱したなね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)②砂糖、みりん、こいくちしようゆ、湯を合わせて煮立て、最後にゆズを加えて煮、配缶時にきびなごてんぶらにかける。[含め煮]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。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、れんこん、だいこん、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、砂糖、塩、うすくちしようゆ、こいくちしようゆで味つけし、煮詰め、最後にさんどまめを加えて煮る。[焼きかぼちゃの甘みつけ]①かぼちゃは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。②砂糖、塩、こいくちしようゆ、湯を合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。 エネルギー 639kcal たんぱく質 23.3g 脂質 18.8g 糖質 88.3g		12月16日(月)
19(木)	カレーうどん はくさいのおひたし ミニフィッシュ	●カレーうどん 赤 けいにく 40 赤 けずりぶし 2 黄 ぎゅうにく 40 みず 130 黄 うどん 15 ●はくさいのおひたし 赤 うすあげ (れいとう) 5 緑 はくさい 40 緑 たまねぎ 30 黄 さとう 0.3 緑 にんじん 10 うすくちしようゆ 1.8 緑 あおねぎ 5 赤 だしこんぶ 0.01 黄 めんじつゆ 0.5 黄 けずりぶし 0.03 黄 しお 0.2 みず 2 黄 カレールウのもの (こめこ) 7 ●ミニフィッシュ 赤 こいくちしようゆ 2 赤 ミニフィッシュ (ふくろ) 5 赤 だしこんぶ 0.5	かぜを予防しよう かぜを予防するためには、栄養バランスのよい食事をすることが大切です。 【たんぱく質】 からだを温めて、基盤に負けない体にします。 【カルテン】 のどや鼻などのねんまくを強します。 【ビタミンC】 ウイルスから体を守ります。 ☆十分なうみんや適度な運動をすることも大切です。
加工パン牛乳	[カレーうどん]①うどんはかためにゆで、さっと水にさらす。うすあげは湯をかけ油ぬきする。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、だし、うすあげを加えて煮る。③煮上がりは、塩、カレールウの素、こいくちしようゆで味つけし、最後にうどん、青ねぎを加えて煮る。[はくさいのおひたし]①はくさいはゆでるか、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だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、うすくちしようゆを合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。 [ミニフィッシュ]①ミニフィッシュは1人1袋ずつである。 エネルギー 646kcal たんぱく質 29.6g 脂質 22.1g 糖質 77.7g		かぶ かぶは、アブラナ科の植物で、はくさい、なのはな、キャベツなどの仲間です。日本では、古くから作られてきました。かぶは、寒い時期の方が甘みがあり、おいしいです。 なにわの伝統野菜の一つである「天王寺かぶら」は、大阪市天王寺付近で初めて作られたといわれています。
20(金)	鶏肉の甘辛焼き みそ汁 だいこんの煮もの	●鶏肉の甘辛焼き 赤 けいにく 45 赤 しろみそ 4 黄 ぎゅうにく 45 赤 だしこんぶ 0.5 緑 たまねぎ 20 黄 けずりぶし 2 黄 りょうりしゅ 1.4 みず 130 黄 さとう 1.3 ●だいこんの煮もの 赤 ぶたにく 1.3 赤 だいこん 35 黄 みりん 1.3 みりん 0.5 黄 こいくちしようゆ 3.1 みりん 0.5 ●みそ汁 赤 うすあげ (れいとう) 5 うすくちしようゆ 23 黄 はくさい 30 黄 ジャガイモでんぶん 0.5 黄 にんじん 10 赤 だしこんぶ 0.06 黄 あおねぎ 5 黄 けずりぶし 0.23 黄 しみじ 10 みず 15 赤 あかもそ 10	おな きゅうにゅう あじ ちが 同じ「牛乳」でも、味の違い 学校給食の牛乳は、加熱殺菌したのみで成分の調整を行っていない成分無調整牛乳です。牛乳パックにはそれが表示されています。「牛乳」という同じ種類でも、低温で低温殺菌(63~65℃、30分以上)された低温殺菌牛乳は、殺菌方法の違いだけで牛乳の風味に違いを感じられます。 その他、乳脂肪分を調整した低脂肪牛乳や無脂肪牛乳などがありますが、味や香りが違います。 MILK
こはん牛乳	[鶏肉の甘辛焼き]①鶏肉は料理酒で下味をつける。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。[みそ汁]①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、にんじん、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。③煮上があれば、しめじを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[だいこんの煮もの]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、だいこんの順に加えて煮る。②煮上があれば、みりん、うすくちしようゆで味つけし、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。 エネルギー 551kcal たんぱく質 26.8g 脂質 14.3g 糖質 75.6g		とうじ しょくじ 冬至の食事 日本では昔から、「ん」がつく食べ物を冬至に食べると、運がよくなるといわれています。「ん」が二つ入るとさらによいとされ、その一つがかぼちゃ(なんきん)です。これは、冬まで保存することができ、たくさんの栄養素をふくんでいるかぼちゃを食べることで、寒い冬を元気に乗り切ろうという昔の人の知恵もあります。 今年の冬至は、12月21日(土曜日)です。冬至は、一年のうちで一番昼が短く、夜が長い日です。