

3 (月)	いわたしのしょうがじょうゆかけ 含め煮 いり大豆
	[いわたしのしょうがじょうゆかけ]①いわたしは料理酒で下味をつける。②いわたしは納めし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210℃、15分間、焼き物機で焼く。③しょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にいわたしにかける。[含め煮]①豚肉は料理酒で下味をつける。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、豚肉、にんじん、ごぼう、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、しめじを加え、砂糖、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。[いり大豆]①いり大豆は1人1袋ずつである。
エネルギー 579kcal たんぱく質 29.3g 脂質 14.2g 糖質 76.4g	

4 (火)	ポトフ カレーソテー いよかん
	[ポトフ]①牛肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、牛肉、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、ウインナーを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[カレーソテー]①綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にピーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、カレー粉で味つけする。[いよかん]①いよかんは1人1/4切ずつである。
エネルギー 587kcal たんぱく質 26.0g 脂質 20.4g 糖質 68.1g	

5 (水)	くじらのたつたあげ 豚肉とじゃがいもの煮もの 白花生の煮もの
	[くじらのたつたあげ]①くじらのたつたあげは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃) [豚肉とじゃがいもの煮もの]①豚肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。たけのこはゆでる。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、たけのこ、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。[白花生の煮もの] (A：焼き物機)①白花生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、うす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白花生は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②白花生は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③白花生が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)
エネルギー 612kcal たんぱく質 27.5g 脂質 16.8g 糖質 80.9g	

6 (木)	ハヤシライス キャベツのひじきドレッシング ミニフィッシュ
	[ハヤシライス]①綿実油を熱し、にんにく、セロリを香りよくいため、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。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、水とき上新粉(上新粉重量の5倍量の水でとく)を加えて煮、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、こいくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけして煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のハヤシをかける。[キャベツのひじきドレッシング]①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②キャベツはゆでるか、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。③ひじきをからいりし、砂糖、塩、米粉、うすくちしょうゆで味つけして煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、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 592kcal たんぱく質 24.2g 脂質 15.3g 糖質 83.7g	

7 (金)	豚肉とごぼうの煮もの なにわうどん とろろこんぶ (袋・なにわうどん) 固形チーズ
	[豚肉とごぼうの煮もの]①豚肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。[なにわうどん]①うどんはかためにゆで、さっと水にさらす。うすあげは熱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。(うすあげ用、うどん用)②うすあげ用のだしに砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせる。③うすあげはミニバットに入れ、②の調味液を加え、蒸し焼きモード、200℃で立ち上げ、調理温度150℃、20分間、焼き物機で煮る。④うどん用のだしにはくさいを加えて煮る。煮上がれば、かまぼこを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にうどん、うすあげ、青ねぎを加えて煮る。[とろろこんぶ (袋・なにわうどん)]①とろろこんぶは1人1袋ずつ添える。[固形チーズ]①固形チーズは1人1コずつである。
エネルギー 638kcal たんぱく質 29.1g 脂質 20.2g 糖質 80.1g	

●いわたしのしょうがじょうゆかけ	緑 にんじん	20
赤 いわたし(ひらき)	緑 ごぼう	15
りょうりしゆ	緑 さんどまめ(れいとう)	10
緑 しょうが	緑 しめじ	10
黄 さとう	黄 さとう	1
みりん	しお	0.2
こいくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	3
●含め煮	こいくちしょうゆ	2
赤 ぶたにく	赤 けずりぶし	0.9
りょうりしゆ	みず	40
黄 じゃがいも	●いり大豆	
緑 だいこん	赤 いりだいず(ふくら)	10

●ポトフ	みず	70
赤 ぎゅうにく	●カレーソテー	
ワイン(しろ)	赤 けいにく	10
赤 ウインナー	緑 ブラックマッペもやし	25
黄 じゃがいも	緑 ビーマン	5
緑 キャベツ	黄 めんじつゆ	0.3
緑 にんじん	しお	0.2
緑 パセリ	こしょう	0.01
しお	カレーこ	0.1
こしょう	●いよかん	
うすくちしょうゆ	緑 いよかん	38
チキンブイヨン		0.8

●くじらのたつたあげ	しお	0.3
赤 くじらのたつたあげ	うすくちしょうゆ	2.5
黄 なたねあぶら	こいくちしょうゆ	2.5
●豚肉とじゃがいもの煮もの	赤 けずりぶし	0.9
赤 ぶたにく	みず	40
りょうりしゆ	●白花生の煮もの	
黄 じゃがいも	赤 しろはなまめ(かんそう)	6
つなこんにゃく	黄 さとう	1.6
緑 たまねぎ	しお	0.1
緑 たけのこ(みず)	うすくちしょうゆ	0.3
緑 にんじん	みず(やきものき)	25
緑 さんどまめ(れいとう)	みず(かま)	15
黄 さとう		1

●ハヤシライス	ウスターソース	2
赤 ぎゅうにく	こいくちしょうゆ	1
黄 じゃがいも	チキンブイヨン	0.8
緑 たまねぎ	黄 じょうしんこ	5
緑 にんじん	みず	65
緑 グリンピース(れいとう)	●キャベツのひじきドレッシング	
緑 セロリ	緑 キャベツ	25
緑 にんにく	赤 ひじき	0.2
黄 めんじつゆ	黄 さとう	0.8
ケチャップ	しお	0.1
トマトピューレ	こめず	0.5
黄 さとう	うすくちしょうゆ	0.5
しお	黄 めんじつゆ	0.4
こしょう	●ミニフィッシュ	
ローレル	赤 ミニフィッシュ(ふくら)	5
トンカツソース		2

●豚肉とごぼうの煮もの	みりん	1
赤 ぶたにく	こいくちしょうゆ	1
りょうりしゆ	赤 だしこんぶ	0.02
緑 たまねぎ	赤 けずりぶし	0.08
緑 ごぼう	みず	5
緑 にんじん	緑 はくさい	25
黄 さとう	緑 あおねぎ	5
しお	しお	0.3
こいくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	3.5
赤 だしこんぶ	赤 だしこんぶ	0.5
赤 けずりぶし	赤 けずりぶし	2
みず	みず	130
●なにわうどん	●とろろこんぶ(袋・なにわうどん)	
赤 かまぼこ	赤 とろろこんぶ(ふくら)	1
黄 うどん	●固形チーズ	
赤 うすあげ(れいとう)	赤 こけいチーズ	10
黄 さとう		1

10 (月)	チキンレバーカレーライス きゅうりとコーンのサラダ 洋なし(カット缶)
	[チキンレバーカレーライス]①綿実油を熱し、しょうが、にんにく、セロリを香りよくいため、鶏肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、鶏レバーを加えて煮、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。[きゅうりとコーンのサラダ]①きゅうり、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、塩、ワインビネガー、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①の材料にかけ、あえる。[洋なし(カット缶)]①洋なしは1人1/40缶ずつである。
エネルギー 596kcal たんぱく質 22.4g 脂質 13.3g 糖質 90.4g	

12 (水)	わかさぎフライ スープ煮 ブロッコリーとコーンのサラダ
	[わかさぎフライ]①わかさぎフライは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃) [スープ煮]①鶏肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[ブロッコリーとコーンのサラダ]①ブロッコリー、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、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、オリーブ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。
エネルギー 611kcal たんぱく質 29.8g 脂質 20.6g 糖質 70.8g	

13 (木)	キンパ(肉) キンパ(ナムル) 焼きのり(手巻き) (袋・キンパ) 卵の中華スープ
	[キンパ(肉)]①砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。②ごま油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。③いたまれば、①の調味液で味つけし、最後ににら、いりごまを加えていためる。[キンパ(ナムル)]①もやし、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、米粉を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[焼きのり(手巻き) (袋・キンパ)]①手巻き焼きのりは1人1袋ずつ添える。(手巻き焼きのりにご飯をのせ、キンパ(肉)、キンパ(ナムル)を各々包んで食べる) [卵の中華スープ]①液卵は流水解凍し、水ときでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)を加える。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②湯をわかし、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚、チンゲンサイ、えのきたけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。
エネルギー 563kcal たんぱく質 25.2g 脂質 16.6g 糖質 74.8g	

14 (金)	豚肉と干しずいきのみそ煮 五目汁 焼きじゃが
	[豚肉と干しずいきのみそ煮]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。干しずいきは十分もみ洗いした後、ぬるま湯でもどし、ゆでる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更に干しずいきをいため、うすあげ、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後に青ねぎを加えて煮る。[五目汁]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、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、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[焼きじゃが]①じゃがいもは塩、綿実油で下味をつける。②じゃがいもは納めしホテルパンに入れ、焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、20分間、焼き物機で焼く。
エネルギー 557kcal たんぱく質 24.6g 脂質 15.0g 糖質 74.7g	

17 (月)	押麦のグラタン スープ デコボン
	[押麦のグラタン]①鶏肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようからいりする。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、マッシュルーム、押麦、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加えて(牛乳は一度に加える)、ミニバットに入れ、混ぜ合わせた粉チーズ、パン粉をふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。[スープ]①豚肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、豚肉、にんじん、だいこん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけして煮、最後にむきえだまめを加えて煮る。[デコボン]①デコボンは1人1/4切ずつである。
エネルギー 631kcal たんぱく質 30.6g 脂質 19.7g 糖質 77.2g	

● <u>チキンレバーカレーライス</u>		カレールウのもと(こめこ)	12		
赤	けいにく	35	みず	100	
赤	とりレバー(ペースト)	5	● <u>きゅうりとコーンのサラダ</u>		
黄	じゃがいも	35	緑	きゅうり	30
緑	たまねぎ	45	緑	コーン(れいとう)	5
緑	にんじん	20	黄	さとう	0.8
緑	セロリ	2		しお	0.2
緑	しょうが	0.5		ワインビネガー	0.5
緑	にんにく	0.5		うすくちしょうゆ	0.2
黄	めんじつゆ	0.5	黄	めんじつゆ	0.5
	しお	0.5	● <u>洋なし(カット缶)</u>		
	ローレル	0.01	緑	ようなし(カットかんづめ)	44

●わかさぎフライ	こしょう	0.02
赤 わかさぎフライ	うすくちしょうゆ	1.4
黄 なたねあぶら	チキンブイヨン	0.8
●スープ煮	みず	70
赤 けいにく	●ブロッコリーとコーンのサラダ	
ワイン(しろ)	緑 ブロッコリー	20
緑 キャベツ	緑 コーン(れいとう)	5
緑 たまねぎ	黄 さとう	0.5
緑 にんじん	しお	0.1
緑 パセリ	ワインビネガー	0.4
緑 マッシュルーム(みず)	うすくちしょうゆ	0.5
黄 めんじつゆ	黄 オリーブゆ	0.3
しお		0.4

●キンパ(肉)	黄 ごまあぶら	0.3
赤 ぎゅうにく	●焼きのり(手巻き)(袋・キンパ)	
緑 にら	赤 やきのり(てまき)	3.75
緑 しょうが	●卵の中華スープ	
緑 にんにく	赤 やきぶた	10
黄 ごまあぶら	赤 けいらん(えきらん)	20
黄 さとう	黄 じゃがいもでんぶん	0.2
こいくちしょうゆ	緑 たまねぎ	30
コチジャン	緑 チンゲンサイ	15
黄 いりごま(しろ)	緑 えのきたけ	10
●キンパ(ナムル)	しお	0.3
緑 ブラックマッペもやし	こしょう	0.02
緑 にんじん	うすくちしょうゆ	1.8
黄 さとう	ちゅうかスープのもと	0.8
しお	みず	130
こめず		0.8

●豚肉と干しずいきのみそ煮	りょうりしゆ	0.6
赤 ぶたにく	緑 はくさい	35
赤 うすあげ(れいとう)	緑 たまねぎ	20
緑 あおねぎ	緑 にんじん	10
緑 ほしずいき	緑 みつば	3
黄 めんじつゆ	緑 えのきたけ	10
黄 さとう	しお	0.4
みりん	うすくちしょうゆ	4
こいくちしょうゆ	赤 だしこんぶ	0.5
赤 あかみそ	赤 けずりぶし	2
赤 だしこんぶ	みず	130
赤 けずりぶし	●焼きじゃが	
みず	黄 じゃがいも	40
●五目汁	しお	0.2
赤 けいにく	黄 めんじつゆ	1

●押麦のグラタン	●スープ	
赤 けいにく	赤 ぶたにく	25
ワイン(しろ)	緑 ワイン(しろ)	0.8
黄 おしむぎ	緑 キャベツ	30
緑 たまねぎ	緑 だいこん	25
緑 マッシュルーム(みず)	緑 にんじん	10
黄 めんじつゆ	緑 むきえだまめ(れいとう)	5
しお	しお	0.3
こしょう	こしょう	0.02
黄 クリーム	うすくちしょうゆ	1
黄 こむぎこ(はくりき)	チキンブイヨン	1.5
赤 ぎゅうにく	みず	130
赤 ふんまつチーズ	●デコボン	
黄 パンこ(こめこ)	緑 デコボン	44
みず		13

18 (火)	カツ丼 (カツ) カツ丼 (具) キャベツの梅風味 いもけんぴフィッシュ			●カツ丼 (カツ)		こいくちしょうゆ	2.5
	[カツ丼 (カツ)]①トンカツは冷凍のまま熟したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)②配食時にご飯を盛りつけた上にトンカツをのせる。[カツ丼 (具)]①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②だしこんぶ、けずりぶしで			赤 ひとくちトンカツ	30	赤 だしこんぶ	0.16
ごはん	だしをとり、にんじん、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。[キャベツの梅風味]①キャベツはゆでるか、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梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[いもけんぴフィッシュ]①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。			黄 なたねあぶら	5	赤 けずりぶし	0.6
	エネルギー 612kcal たんぱく質 22.4g 脂質 20.6g 糖質 81.8g			●カツ丼 (具)		みず	40
加工パン	豚肉のカレー風味焼き コーンスープ カリフラワーのピクルス			赤 けいらん (えきらん)	30	●キャベツの梅風味	
	[豚肉のカレー風味焼き]①豚肉は塩、こしょう、カレー粉、綿実油で下味をつける。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220℃、15分間、焼き物機で焼く。[コーンスープ]①コーン (ペースト) は流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、コーン (ペースト) を加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[カリフラワーのピクルス]①カリフラワーはゆでる。②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、熱いうちにカリフラワーをつけ、十分味を含ませる。			緑 たまねぎ	45	緑 キャベツ	30
牛乳	エネルギー 576kcal たんぱく質 28.1g 脂質 18.4g 糖質 69.1g			緑 にんじん	10	緑 ばいにく	0.5
	20 (木)			緑 あおねぎ	5	黄 さとう	0.3
加工パン	あかうおのレモンじょうゆかけ さつまいものみそ汁 高野どうふのいり煮			黄 さとう	0.5	こめず	0.2
	[あかうおのレモンじょうゆかけ]①あかうおは料理酒で下味をつける。②あかうおは網なし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220℃、12分間、焼き物機で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあかうおにかける。[さつまいものみそ汁]①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さつまいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[高野どうふのいり煮]①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、グリーンピースを加えて煮、高野どうふを一度に加えて煮る。			みりん	10	うすくちしょうゆ	0.8
牛乳	エネルギー 579kcal たんぱく質 28.3g 脂質 14.2g 糖質 80.8g			黄 めんじつゆ	0.4	●カリフラワーのピクルス	
	21 (金)			緑 コーン (ペースト)	30	緑 カリフラワー	25
加工パン	すき焼き煮 ほうれんそうのおひたし いちご			緑 はくさい	30	黄 さとう	0.8
	[すき焼き煮]①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。②綿実油を熱し、牛肉をいため、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけする。更に糸こんにゃくをいため、はくさい、白ねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、まいたけを加えて煮る。[ほうれんそうのおひたし]①ほうれんそうはゆでる。②砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にほうれんそうにかけ、あえる。[いちご]①いちごは1人2コずつである。			緑 にんじん	10	ワインビネガー	0.8
牛乳	エネルギー 558kcal たんぱく質 24.7g 脂質 16.9g 糖質 72.9g			黄 さつまいも	25	赤 けずりぶし	2
	25 (火)			緑 はくさい	30	赤 けずりぶし	0.45
加工パン	豚肉のオイスターソース焼き 中華スープ ツナとチンゲンサイのいためもの			赤 しろみそ	2	みず	30
	[豚肉のオイスターソース焼き]①豚肉はしょうが汁、にんにく、オイスターソース、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の豚肉にピーマンを加えて混ぜ合わせる。③豚肉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220℃、15分間、焼き物機で焼く。[中華スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、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、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。[ツナとチンゲンサイのいためもの]①ツナは十分に油をきる。チンゲンサイはゆでる。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、チンゲンサイを加えていため、塩、こしょう、こいくちしょうゆで味つけする。			赤 ぎゅうにく	45	しお	0.1
牛乳	エネルギー 580kcal たんぱく質 31.7g 脂質 20.4g 糖質 63.7g			緑 りょうりしゆ	1.4	こいくちしょうゆ	5
	22 (水)			赤 とうふ (れいとう)	40	●ほうれんそうのおひたし	
加工パン	鶏肉とほうれんそうのシチュー キャベツのサラダ デコボン			緑 はくさい	45	緑 ほうれんそう	30
	[鶏肉とほうれんそうのシチュー]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、オイスターソース、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の鶏肉にピーマンを加えて混ぜ合わせる。③鶏肉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220℃、15分間、焼き物機で焼く。④鶏肉は流水解凍する。⑤ピーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。⑥じゃがいもが半ば柔らかくなれば、エリンギを加え、こしょう、シチュールウの素で味つけして煮こみ、最後にほうれんそうを加えて煮る。[キャベツのサラダ]①キャベツはゆでるか、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、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[デコボン]①デコボンは1人1/4切ずつである。			緑 しろねぎ	15	黄 さとう	0.3
牛乳	エネルギー 569kcal たんぱく質 24.1g 脂質 15.5g 糖質 78.7g			緑 まいたけ	10	うすくちしょうゆ	1.2
	27 (木)			黄 めんじつゆ	0.5	●いちご	
加工パン	たらフライ うすくず汁 こまつなごまあえ			赤 だいこん	20	しお	0.1
	[たらフライ]①たらフライは冷凍のまま熟したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃) [うすくず汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、しいたけ (生) を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、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、最後にみつばを加えて煮る。[こまつなごまあえ]①いりごまはいる。②こまつなはゆでる。③すりごま、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にこまつなにかけ、いりごまをふり、あえる。			赤 とうふ	40	緑 ほうれんそう	30
牛乳	エネルギー 649kcal たんぱく質 26.2g 脂質 26.4g 糖質 67.9g			赤 けいにく	10	みず	130
	28 (金)			緑 はくさい	25	黄 さとう	0.9
加工パン	鶏肉とほうれんそうのシチュー キャベツのサラダ デコボン			赤 けいにく	10	みず	40
	[鶏肉とほうれんそうのシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。ほうれんそうは流水解凍する。②ピーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、エリンギを加え、こしょう、シチュールウの素で味つけして煮こみ、最後にほうれんそうを加えて煮る。[キャベツのサラダ]①キャベツはゆでるか、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、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[デコボン]①デコボンは1人1/4切ずつである。			赤 けいにく	10	みず	130
牛乳	エネルギー 570kcal たんぱく質 22.2g 脂質 18.2g 糖質 76.9g			赤 けいにく	10	みず	40
	29 (土)			赤 けいにく	10	みず	40

26 (水)	鶏ごぼうご飯 きざみのり (袋・鶏ごぼうご飯) みそ汁 焼きれんこん			●鶏ごぼうご飯		●みそ汁	
	[鶏ごぼうご飯]①鶏ひき肉はしょうが汁で下味をつける。つきこんにゃくはゆでる。ごぼうはさつと水にさらしてあくをぬく。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、鶏ひき肉をいためる。更ににんじん、ごぼう、つき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、塩、こいくちしょうゆで味つけして煮詰め、最後にグリーンピースを加えて煮る。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・鶏ごぼうご飯)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[みそ汁]①だしこんぶはもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、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、最後にだいこん葉を加えて煮る。[焼きれんこん]①れんこんはさつと水にさらしてあくをぬく。②れんこんは塩、綿実油で下味をつけ、網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℃、12分間、焼き物機で焼く。			赤 けいひきにく	30	赤 ぶたにく	10
ごはん	エネルギー 569kcal たんぱく質 24.1g 脂質 15.5g 糖質 78.7g			緑 しょうが	1	赤 とうふ (れいとう)	20
	27 (木)			緑 つきこんにゃく	5	緑 はくさい	30
加工パン	鶏肉とほうれんそうのシチュー キャベツのサラダ デコボン			緑 ごぼう	15	緑 たまねぎ	20
	[鶏肉とほうれんそうのシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。ほうれんそうは流水解凍する。②ピーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、エリンギを加え、こしょう、シチュールウの素で味つけして煮こみ、最後にほうれんそうを加えて煮る。[キャベツのサラダ]①キャベツはゆでるか、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、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[デコボン]①デコボンは1人1/4切ずつである。			緑 にんじん	10	緑 だいこんば (かんそう)	0.5
牛乳	エネルギー 569kcal たんぱく質 24.1g 脂質 15.5g 糖質 78.7g			緑 グリンピース (れいとう)	5	赤 あかみそ	10
	28 (金)			黄 めんじつゆ	0.5	赤 しろみそ	4
ソフトマーガリン	たらフライ うすくず汁 こまつなごまあえ			黄 さとう	1.2	赤 だしこんぶ	0.5
	[たらフライ]①たらフライは冷凍のまま熟したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃) [うすくず汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、しいたけ (生) を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、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、最後にみつばを加えて煮る。[こまつなごまあえ]①いりごまはいる。②こまつなはゆでる。③すりごま、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にこまつなにかけ、いりごまをふり、あえる。			赤 しお	0.1	赤 けずりぶし	2
加工パン	鶏肉とほうれんそうのシチュー キャベツのサラダ デコボン			赤 けいにく	10	みず	130
	[鶏肉とほうれんそうのシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。ほうれんそうは流水解凍する。②ピーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、エリンギを加え、こしょう、シチュールウの素で味つけして煮こみ、最後にほうれんそうを加えて煮る。[キャベツのサラダ]①キャベツはゆでるか、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、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[デコボン]①デコボンは1人1/4切ずつである。			赤 けいにく	10	みず	130
牛乳	エネルギー 649kcal たんぱく質 26.2g 脂質 26.4g 糖質 67.9g			赤 けいにく	10	みず	130
	29 (土)			赤 けいにく	10	みず	130

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、海そう類)
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)

【パンの種類】

・コッペパン (ジャムやバター等がつきます)

・ミニコッペパン

・加工パン (黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンキンパン)

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。

2月13日 (木)

学校給食献立コンクール優秀賞献立

・キンパ (肉)・キンパ (ナムル)・焼きのり (手巻き)

・たまご中華スープ

・ごはん

・牛乳

「キンパ」を給食で食べたいと考えました。
自分です巻きするので、楽しく食べられます。

平野区平野北中学校の生徒が考えた作品です。

「卵の中華スープ」は、「卵」の除去食対応献立です。

2月3日 (月)

節分

節分の日には、病気や悪い出来事を追いはらうため、「鬼は外、福は内」と言って豆まきをしたり、年の数だけいり大豆を食べたりする風習があります。

給食では、節分の行事献立として「いわしのしょうがじょうゆかけ」と「いり大豆」が出ます。

2月18日 (火)

ねぎ

ねぎは、春から秋にかけて育ちます。
関東では白い部分が多い「根深ねぎ」、関西では緑色が多い「葉ねぎ」をよく食べます。
大阪市難波周辺で江戸時代から盛んに育てられていた「難波葱」は、なにわの伝統野菜の一つです。

「カツ丼(具)」は、「卵」の除去食対応献立です。