

1 (月)	焼きシューマイ 中華スープ ツナとチンゲンサイのいためもの			●焼きシューマイ	こしょう	0.02		
	【焼きシューマイ】①肉シューマイは綿実油をひいた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℃、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、えのきたけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの薬で味つけし、最後ににらを加えて煮る。【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、ツナの順に加えていためる。③いたまれば、チンゲンサイを加えていため、こしょう、こいくちしょうゆで味つけする。			赤 にくシューマイ	40	うすくちしょうゆ	1.8	
	エネルギー 570kcal たんぱく質 26.9g 脂質 20.7g 糖質 63.3g			黄 めんじつゆ	0.5	ちゅうかスープのもと	0.8	
黒糖パン				●中華スープ	みず	130	●ツナとチンゲンサイのいためもの	
牛乳				赤 けいにく	20	赤 ツナかんづめ	10	
				りょうりしゆ	0.6	緑 チンゲンサイ	15	
				緑 はくさい	30	緑 コーン (れいとう)	10	
				緑 たまねぎ	20	黄 めんじつゆ	0.2	
				緑 にんじん	10	こしょう	0.01	
				緑 にら	5	こいくちしょうゆ	0.3	
				緑 えのきたけ	10			
				しお	0.3			
2 (火)	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	緑 ブラックマッパもやし	10		
ごはん	【豚肉のしょうが焼き】①豚肉はしょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、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。【さつまいものみそ汁】①さつまいものはさっ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煮上がれば、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、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。			赤 ぶたにく	40	緑 あおねぎ	5	
	エネルギー 574kcal たんぱく質 25.3g 脂質 14.6g 糖質 81.8g			緑 たまねぎ	20	赤 あかみそ	10	
				緑 しょうが	0.8	赤 しろみそ	4	
牛乳				黄 さとう	0.6	赤 にぼし	2	
				みりん	0.7	みず	130	
				こいくちしょうゆ	2.4	●きくなとはくさいのごまあえ		
				黄 めんじつゆ	0.5	緑 はくさい	30	
				●さつまいものみそ汁	緑 きくな	10		
				赤 けいにく	10	黄 さとう	0.6	
				黄 さつまいも	25	うすくちしょうゆ	1.8	
				緑 にんじん	10	黄 いりごま (しろ)	0.5	
3 (水)	鶏肉と野菜の煮もの じゃこ豆 かぶのゆず風味			●鶏肉と野菜の煮もの	●じゃこ豆			
ごはん	【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、うすくちしょうゆ、こいくちしょ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。【じゃこ豆】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、熱したなたね油であげる。③砂糖、こいくちしょ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。【かぶのゆず風味】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、うすくちしょうゆを合わせて煮、最後にゆずを加えて煮、配缶時にかぶにかけ、あえる。			赤 けいにく	30	赤 だいず (かんそう)	12	
	エネルギー 600kcal たんぱく質 25.6g 脂質 16.4g 糖質 79.3g			黄 りょうりしゆ	0.9	黄 じゃがいもでんぶん	2	
				黄 じゃがいも	25	黄 なたねあぶら	4	
牛乳				こんにゃく	20	赤 ちりめんじゃこ	3	
				緑 たまねぎ	30	黄 さとう	1.2	
				緑 ごぼう	15	こいくちしょうゆ	2.4	
				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	●かぶのゆず風味		
				黄 さとう	1	緑 かぶ	30	
				しお	0.2	黄 さとう	1	
				うすくちしょうゆ	2	しお	0.1	
				こいくちしょうゆ	2.5	こめず	0.6	
				赤 けずりぶし	0.9	うすくちしょうゆ	0.4	
				みず	40	緑 ゆず (かじゅう)	0.6	
4 (木)	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	●肉だんごと押麦のスープ			
コッパン	【さけのマリネ】①さけはでん粉をまぶし、熱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、こしょう、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煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、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切すつである。(切裁後、食塩水につける)			赤 さけ (かく)	40	赤 にくだんご	20	
	エネルギー 665kcal たんぱく質 28.2g 脂質 22.1g 糖質 81.6g			黄 じゃがいもでんぶん	8	黄 おしむぎ	6	
				黄 なたねあぶら	6	緑 だいこん	35	
牛乳				緑 たまねぎ	10	緑 にんじん	15	
				黄 オリーブゆ	0.2	緑 ほうれんそう(れいとう)	10	
				しお	0.2	しお	0.2	
いちごジャム				黄 さとう	0.8	こしょう	0.02	
				しお	0.2	うすくちしょうゆ	1	
				こしょう (しろ)	0.01	チキンブイオン	1.5	
				こめず	3	みず	130	
				黄 オリーブゆ	0.5	●りんご		
				ワイン (しろ)	1.4	緑 りんご	63.5	
5 (金)	卵の千草焼き まる天と野菜の煮もの のりのつくだ煮			●卵の千草焼き	緑 さんどまめ(れいとう)	10		
	【卵の千草焼き】①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)けずりぶしでだしをとる。②ささみ、とうふ、コーンを混ぜ合わせ、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけする。③焼き物機に入れる1回量の①の液卵、だし、②の具を綿実油をひいたミニバットに入れ、みつばをちらして、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で焼く。(液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する)【まる天と野菜の煮もの】①まる天は熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、たまねぎ、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、まる天を加え、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詰め、最後にさんどまめを加えて煮る。【のりのつくだ煮】①しいたけ (乾) はもどす。けずりぶしでだしをとる。②砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆ、だしを合わせて煮、しいたけ (乾) を加えて煮る。(しいたけ (乾) のもとし汁も使用)③煮上がれば、きざみのりを加え、十分煮つめる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。			赤 けいらん(えきらん)	20	黄 さとう	1	
	エネルギー 573kcal たんぱく質 25.6g 脂質 13.6g 糖質 81.8g			赤 ささみ(あぶらづけ)	15	みりん	1	
ごはん				赤 とうふ	10	しお	0.2	
				緑 コーン (れいとう)	3	うすくちしょうゆ	3	
				緑 みつば	2	こいくちしょうゆ	2.5	
牛乳				黄 さとう	1	赤 けずりぶし	0.9	
				しお	0.1	みず	40	
				うすくちしょうゆ	1.5	●のりのつくだ煮		
				黄 めんじつゆ	0.5	緑 しいたけ(かんそう)	0.4	
				赤 けずりぶし	0.1	赤 きざみのり	2.5	
				みず	3	黄 さとう	0.5	
				●まる天と野菜の煮もの	りょうりしゆ	0.5		
				赤 まるてん	25	みりん	3	
				黄 じゃがいも	25	こいくちしょうゆ	3	
				緑 だいこん	35	赤 けずりぶし	0.3	
				緑 たまねぎ	20	みず	15	
				緑 にんじん	15			

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(八訂)を基に中学年量を算出しており、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。

8 (月)	カレーうどん はくさいのおひたし いもけんぴフィッシュ			●カレーうどん	赤	けずりぶし	2			
	[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。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煮上がれば、塩、カレールウの薬、こいくちしょうゆで味つけし、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、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、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。			赤	ぎゅうにく	40	みず	130		
	エネルギー 671kcal たんぱく質 28.2g 脂質 22.4g 糖質 82.5g			黄	うどん	15	●はくさいのおひたし			
おさつパン				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		うすくちしょうゆ	1.8	
牛乳				緑	あおねぎ	5	赤	だしこんぶ	0.01	
				黄	めんじつゆ	0.5	赤	けずりぶし	0.03	
					しお	0.2		みず	2	
					カレールウのもと(こめこ)	7	●いもけんぴフィッシュ			
					こいくちしょうゆ	2	赤	いもけんぴフィッシュ(ゆくら)	5	
				赤	だしこんぶ	0.5				
9 (火)	カツ丼 (カツ) カツ丼 (具) きゅうりの赤じそあえ ソフト黒豆			●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熱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けずりぶしでだしをとり、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。[きゅうりの赤じそあえ]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赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[ソフト黒豆]①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。			赤	ひとくちトンカツ	30	赤	けずりぶし	0.9	
	エネルギー 608kcal たんぱく質 22.2g 脂質 20.5g 糖質 81.0g			黄	なたねあぶら	5	みず	40	●きゅうりの赤じそあえ	
ごはん				●カツ丼 (具)			●きゅうりの赤じそあえ			
				赤	けいらん(えきらん)	30	緑	きゅうり	30	
				緑	たまねぎ	45		あかじ(しおづけかんそう)	0.2	
牛乳				緑	にんじん	10	黄	さとう	0.3	
				緑	あおねぎ	5		こめず	0.2	
				黄	さとう	0.5		うすくちしょうゆ	0.7	
除去食 (卵)					みりん	0.5	●ソフト黒豆			
					しお	0.3	赤	ソフトくろまめ(ゆくら)	6	
					うすくちしょうゆ	3				
10 (水)	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			うすくちしょうゆ	4		
	[さばのおろししょうゆかけ]①だいこんおろしは流水解凍する。②さば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℃、18分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にさばにかける。[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。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、キャベツ、だけのこ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、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。[こまつなの煮びたし]①こまつなはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つける。③煮上がれば、こまつなを加えて煮る。			赤	さば	50	赤	だしこんぶ	0.5	
	エネルギー 571kcal たんぱく質 27.9g 脂質 19.7g 糖質 69.8g			緑	だいこんおろし(れいとう)	10	赤	けずりぶし	2	
ごはん					みりん	1	みず	130	●こまつなの煮びたし	
					うすくちしょうゆ	2	赤	けいにく	10	
				●五目汁	赤	とうふ (れいとう)	15	緑	こまつな	30
牛乳				赤	うすあげ(れいとう)	5	黄	さとう	0.5	
				緑	キャベツ	25		うすくちしょうゆ	1	
				緑	だけのこ (みずに)	10		こいくちしょうゆ	0.6	
				緑	にんじん	10	赤	だしこんぶ	0.04	
				赤	わかめ (かんそう)	0.5	赤	けずりぶし	0.15	
					しお	0.4		みず	10	
11 (木)	きのこのドリア 鶏肉と野菜のスープ煮 みかん			●きのこのドリア			●鶏肉と野菜のスープ煮			
	[きのこのドリア]①米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。②ベーコンはからいりし、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、グリーンピース、マッシュルーム、湯、米を加えて煮る。④煮上がれば、塩、こしょう、野菜ブイオン、シチュールウの薬で味つけし、ミニバットに入れ、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、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。[みかん]①みかんは1人1コずつである。			赤	ベーコン	8	赤	けいにく	30	
	エネルギー 635kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.0g 糖質 79.7g			黄	せいはくまい	10	ワイン (しろ)	0.9		
黒糖パン				緑	たまねぎ	10	黄	じゃがいも	25	
				緑	グリーンピース(れいとう)	5	緑	キャベツ	25	
				緑	しめじ	10	緑	にんじん	15	
牛乳				緑	エリンギ	10	緑	さんどまめ(れいとう)	10	
				緑	マッシュルーム(みずに)	5	緑	コーン (れいとう)	5	
				黄	めんじつゆ	0.5	しお	0.4		
					しお	0.1	こしょう	0.02		
					こしょう (しろ)	0.03		うすくちしょうゆ	1	
					やさしいブイオン	0.2		チキンブイオン	0.8	
					シチュールウのもと	5	みず	70		
				黄	パンこ (こめこ)	0.5	●みかん			
					みず	30	緑	みかん	94.4	
12 (金)	ケチャップライス (具) スープ れんこんフライ			●ケチャップライス (具)			緑	キャベツ	30	
	[ケチャップライス (具)]①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、ワ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煮上がれば、コーン、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、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。[れんこんフライ]①れんこん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℃)			赤	ワインナー	20	緑	にんじん	10	
	エネルギー 640kcal たんぱく質 22.8g 脂質 21.5g 糖質 85.5g			赤	ベーコン	8	緑	むきえだまめ (れいとう)	5	
ごはん				緑	たまねぎ	25	緑	コーン (れいとう)	5	
				緑	ピーマン	5	緑	しめじ	10	
				黄	めんじつゆ	0.3	しお	0.3		
牛乳					ケチャップ	12	こしょう	0.02		
					ウスターソース	0.5		うすくちしょうゆ	1	
					しお	0.05		チキンブイオン	1.5	
除去食 (大豆)					カレーこ	0.1	みず	130		
					みず	5	●れんこんフライ			
				赤	けいにく	20	緑	れんこんフライ	40	
					ワイン (しろ)	0.6	黄	なたねあぶら	6	

15 (月)	豚肉のオイスターソース焼き 中華スープ チンゲンサイともやしの中華あえ			●豚肉のオイスターソース焼き		緑 にんじん	10
	[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。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。[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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、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。[チンゲンサイともやしの中華あえ]①もやし、チンゲンサイは各々ゆでる。②砂糖、塩、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 ぶたにく 45 緑 ビーマン 10 緑 しょうが 0.4 緑 にんにく 0.2 オイスターソース 1.2 こいくちしょうゆ 1 黄 めんじつゆ 0.5 ●中華スープ 赤 けいにく 20 りょうりしゆ 0.6 赤 とうふ (れいとう) 20 緑 キャベツ 30 緑 たまねぎ 20		しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.8 ちゅうかスープのもと 0.8 みず 130 ●チンゲンサイともやしの中華あえ 緑 ブラックマップもやし 20 緑 チンゲンサイ 15 黄 さとう 0.8 しお 0.1 こめず 0.6 うすくちしょうゆ 0.6 黄 ごまあぶら 0.3	
	エネルギー 587kcal たんぱく質 31.1g 脂質 25.0g 糖質 54.7g						
16 (火)	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 しろみそ	4
	[鶏肉の甘辛焼き]①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで下味をつける。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煮上がれば、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、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。			赤 けいにく 45 緑 たまねぎ 20 りょうりしゆ 1.4 黄 さとう 1.3 みりん 1.3 こいくちしょうゆ 3 ●みそ汁 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 はくさい 30 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 緑 しめじ 10 赤 あかみそ 10		赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130 ●だいこんの煮もの 赤 ぶたにく 10 緑 だいこん 35 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 2.1 黄 じゃがいもでんぶん 0.5 赤 だしこんぶ 0.06 赤 けずりぶし 0.23 みず 15	
	エネルギー 551kcal たんぱく質 26.7g 脂質 14.3g 糖質 75.7g						
17 (水)	きびなごてんぷら 豚肉とあつあげの煮もの 焼きかぼちゃの甘みつけ			●きびなごてんぷら		緑 れんこん	15
	[きびなごてんぷら]①きびなごてんぷらは冷凍のまま熱したたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)②砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、最後にゆずを加えて煮、配缶時にきびなごてんぷらにかける。[豚肉とあつあげの煮もの]①豚肉は料理酒で下味をつける。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、だいこんの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加え、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、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。			赤 きびなごてんぷら 35 黄 なたねあぶら 5 黄 さとう 0.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 1.5 緑 ゆず (かじゅう) 0.7 みず 1 ●豚肉とあつあげの煮もの 赤 ぶたにく 20 りょうりしゆ 0.6 赤 あつあげ (れいとう) 20 緑 だいこん 35 緑 にんじん 15		緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 さとう 1 しお 0.2 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2 赤 けずりぶし 0.9 みず 40 ●焼きかぼちゃの甘みつけ 緑 かぼちゃ(れいとう) 40 黄 さとう 3 しお 0.1 こいくちしょうゆ 0.1 みず 2	
	エネルギー 654kcal たんぱく質 24.9g 脂質 21.1g 糖質 87.4g						
18 (木)	和風焼きそば かつおぶし (袋・和風焼きそば) もやしのしょうがづけ みかん			●和風焼きそば			うすくちしょうゆ 2.8 こいくちしょうゆ 2
	[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、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、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。[もやしのしょうがづけ]①もやしはゆでるか、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しょうが汁、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにもやしをつけ、十分味を含ませる。[みかん]①みかんは1人1コずつである。			赤 ぶたにく 45 りょうりしゆ 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 ビーマン 15 緑 にんじん 10 黄 めんじつゆ 0.8 しお 0.1 こしょう 0.05		●かつおぶし(袋・和風焼きそば) 赤 かつおぶし (ぶくろ) 1 ●もやしのしょうがづけ 緑 ブラックマップもやし 30 緑 しょうが 0.2 黄 さとう 0.8 うすくちしょうゆ 1.4 ●みかん 緑 みかん 94.4	
	エネルギー 549kcal たんぱく質 27.1g 脂質 18.2g 糖質 63.0g						
19 (金)	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		緑 あおねぎ	5
	[いわしのしょうが煮]①こんぶはさっと洗い、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、こいくちしょうゆ、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、けず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。[高野どうふの煮もの]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、高野どうふを加えて煮詰め、最後にグリーンピースを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)			赤 いわし 34 緑 しょうが 0.8 赤 きりこんぶ (ぼそ) 0.5 黄 さとう 2 こめず 0.3 こいくちしょうゆ 3.5 りょうりしゆ 0.8 みず 20 ●みそ汁 赤 けいにく 10 黄 じゃがいも 20 緑 はくさい 35 緑 だいこん 20 緑 にんじん 10		赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130 ●高野どうふの煮もの 赤 こうやどうふ 5 緑 グリンピース(れいとう) 5 黄 さとう 1.5 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 2 赤 だしこんぶ 0.18 赤 けずりぶし 0.67 みず 45	
	エネルギー 555kcal たんぱく質 26.9g 脂質 12.9g 糖質 77.9g						

22 (月)	豚肉と野菜のソテー スープ スイートポテト			●豚肉と野菜のソテー		緑 キャベツ 35
	[豚肉と野菜のソテー]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。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、ウスターソースで味つけする。[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。[スイートポテト]①スイートポテトは1人1コずつである。			赤 ぶたにく 30 ワイン (しろ) 0.9 緑 たまねぎ 30 緑 ビーマン 10 黄 めんじつゆ 0.3 しお 0.4 こしょう 0.02 ウスターソース 1 ●スープ 赤 けいにく 20 ワイン (しろ) 0.6		緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.5 緑 マッシュルーム(みず) 10 しお 0.3 こしょう 0.02 チキンブイヨン 1.5 みず 130 ●スイートポテト 黄 スイートポテト(れいとう) 30
	エネルギー 574kcal たんぱく質 27.6g 脂質 18.0g 糖質 69.4g					
23 (火)	冬野菜のカレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ 和なし (カット缶)			●冬野菜のカレーライス		カレールウのもと(にめこ) 11
	[冬野菜のカレーライス]①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、牛肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、にんじん、だいこん、れんこんの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールウの素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。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。[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、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[和なし (カット缶)]①和なしは1人1/4コずつである。			赤 ぎゅうにく 40 緑 たまねぎ 40 緑 だいこん 20 緑 にんじん 15 緑 れんこん 15 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 カレーこ 0.05 しお 0.3		みず 100 ●ブロッコリーとコーンのサラダ 緑 ブロッコリー 20 緑 コーン (れいとう) 5 黄 さとう 0.5 しお 0.1 ワインビネガー 0.4 うすくちしょうゆ 0.8 黄 めんじつゆ 0.3 ●和なし (カット缶) 緑 わなし(カットかんづめ) 44
	エネルギー 614kcal たんぱく質 22.4g 脂質 17.2g 糖質 87.8g					

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)

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。

12月2日 (火)

じ ば さんぶつ


地場産物

「地場産物」とは、住んでいる地域で作られた食べ物のことをいいます。近い場所で作られ、運ばれるので、新せんな物が手に入ります。

地場産物を学校給食に使うことで、地域の自然や食文化などを学ぶことができます。

おおさか し きゅうしよく おおさか つく

大阪市の給食では、大阪で作られたきくなをできるだけ使うようにしています。






12月1日 (月)

よ ぼう

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。

たんぱく質を多くふくむ食べ物 	カロテンを多くふくむ食べ物 	ビタミンCを多くふくむ食べ物 
体を温めて、寒さに負けない体になります。	のどや鼻のねんまくを強くします。	ウイルスから体を守り、かぜを予防します。

12月17日 (水)

とう じ

冬至の食事

冬至は、一年のうちに最も昼が短く、夜が長い日です。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。

かぼちゃは、冬まで保存することができ、たくさん栄養素をふくんでいます。そのため、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でもあります。

今年の冬至は12月22日(月)です。