

2 (月)	くじらのたつたあげ 豚肉とじゃがいもの煮もの もやしの甘酢あえ			●くじらのたつたあげ		しお		0.3
	[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熟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。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、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、「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。【もやしの甘酢あえ】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砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。			赤 くじらのたつたあげ 40		うすくちしょうゆ 2		
				黄 なたねあぶら 6		こいくちしょうゆ 2.5		
ごはん				●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 20		みず 40		
牛乳				りょうりしゅ 0.6		●もやしの甘酢あえ		
				黄 じゃがいも 35		緑 ブラックマッパもやし 30		
除去食 (大豆)				つなこんにゃく 15		黄 さとう 0.9		
				緑 たまねぎ 30		しお 0.1		
				緑 にんじん 15		こめず 1.2		
				緑 むきえだまめ(れいとう) 5		うすくちしょうゆ 0.5		
	エネルギー 598kcal たんぱく質 26.8g 脂質 16.9g 糖質 79.3g			黄 さとう 1				
				●押麦のグラタン		●スープ		
3 (火)	押麦のグラタン スープ いよかん			赤 けいにく 25		赤 ぶたにく 25		
	[押麦のグラタン]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。更にたまねぎを加えていためる。③いたまれば、マッシュルーム、湯、押麦を加えて煮る。④煮上がれば、塩、こしょう、チキンブイオン、シチュールウの素で味つけし、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℃、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、チキンブイオンで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。[いよかん]①いよかんは1人1/4切ずつである。			ワイン(しろ) 0.8		ワイン(しろ) 0.8		
コッパパン				黄 おしむぎ 10		緑 キヤベツ 30		
				緑 たまねぎ 20		緑 だいこん 25		
牛乳				緑 マッシュルーム(みず) 5		緑 にんじん 10		
				黄 めんじつゆ 0.5		緑 グリンピース(れいとう) 5		
ブルーベリージャム				しお 0.1		しお 0.3		
				こしょう(しろ) 0.03		こしょう 0.02		
				チキンブイオン 0.2		うすくちしょうゆ 1		
				シチュールウのもと 5		チキンブイオン 1.5		
				黄 パンこ(こめこ) 0.5		みず 130		
	エネルギー 603kcal たんぱく質 28.5g 脂質 18.1g 糖質 73.3g			みず 36		●いよかん		
4 (水)	いわしのしょうがじょうゆかけ 含め煮 いり大豆			●いわしのしょうがじょうゆかけ		緑 ごぼう 15		
	[いわしのしょうがじょうゆかけ]①いわし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210℃、15分間、焼き物機で焼く。②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詰め、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。			赤 いわし(ひらき) 40		緑 さんどまめ(れいとう) 10		
ごはん				緑 しょうが 1		緑 しめじ 10		
				黄 さとう 0.5		黄 さとう 1		
牛乳				みりん 2.5		しお 0.2		
				こいくちしょうゆ 2.5		うすくちしょうゆ 3		
節分の行事献立				●含め煮		こいくちしょうゆ 2		
				赤 ぶたにく 15		赤 けずりぶし 0.9		
				りょうりしゅ 0.5		みず 40		
				黄 じゃがいも 25		●いり大豆		
				緑 だいこん 35		赤 いりだいず(ふくろ) 10		
	エネルギー 578kcal たんぱく質 29.3g 脂質 14.2g 糖質 76.1g			緑 にんじん 20				
5 (木)	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			●豚肉のカレー風味焼き		緑 パセリ 0.5		
	[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、コーン(ペースト)を加えて煮、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。			赤 ぶたにく 45		しお 0.3		
黒糖パン				緑 たまねぎ 20		こしょう 0.02		
				しお 0.3		うすくちしょうゆ 1		
牛乳				こしょう(あらびき) 0.02		チキンブイオン 1.5		
				カレーこ 0.4		みず 130		
				黄 めんじつゆ 0.4		●カリフラワーのピクルス		
				●コーンスープ		緑 カリフラワー 25		
				緑 コーン(ペースト) 30		黄 さとう 0.8		
				緑 はくさい 30		しお 0.2		
				緑 コーン(れいとう) 10		ワインビネガー 0.8		
	エネルギー 559kcal たんぱく質 27.6g 脂質 18.1g 糖質 64.9g			緑 にんじん 10				
6 (金)	肉じゃが はくさいのゆず風味 白花豆の煮もの			●肉じゃが		みず 30		
	[肉じゃが]①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。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、糸こんにゃくの順にいため、じゃがいも、だしを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、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詰め、最後にさんどまめを加えて煮る。【はくさいのゆず風味】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砂糖、塩、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。【白花豆の煮もの】(A:焼き物機)①白花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、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白花豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②白花豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③白花豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮詰め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。(火を切ってしばらく味を含ませる)			赤 ぎゅうにく 40		●はくさいのゆず風味		
ごはん				りょうりしゅ 1.2		緑 はくさい 40		
				黄 じゃがいも 45		黄 さとう 0.7		
牛乳				いとこんにゃく 20		しお 0.1		
				緑 たまねぎ 30		うすくちしょうゆ 1.2		
				緑 にんじん 15		緑 ゆず(かじゅう) 0.6		
				緑 さんどまめ(れいとう) 10		●白花豆の煮もの		
				黄 めんじつゆ 0.5		赤 しろはなまめ(かんそう) 6		
				黄 さとう 1		黄 さとう 1.6		
				みりん 0.5		しお 0.1		
				しお 0.1		うすくちしょうゆ 0.3		
				うすくちしょうゆ 3		みず(ゆきものき) 25		
				こいくちしょうゆ 2.5		みず(かま) 15		
	エネルギー 570kcal たんぱく質 22.8g 脂質 14.8g 糖質 78.6g			赤 けずりぶし 0.7				

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(8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。

9 (月)	たらフライ うすくず汁 こまつなのごまあえ			●たらフライ		うすくちしょうゆ	4
	[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、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、最後にみつばを加えて煮る。[こまつなのごまあえ]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 たらフライ	50	赤 だしこんぶ	0.5
ごはん				黄 なたねあぶら	8	赤 けずりぶし	2
				●うすくず汁		黄 じゃがいもでんぶん	2
牛乳				赤 けいにく	10	みず	126
				緑 はくさい	25	●こまつなのごまあえ	
				緑 だいこん	20	緑 こまつな	30
				緑 にんじん	10	黄 すりごま(しろ)	0.3
				緑 みつば	3	黄 さとう	0.3
				緑 しいたけ(なま)	5	うすくちしょうゆ	1.2
	エネルギー 570kcal たんぱく質 22.2g 脂質 18.2g 糖質 76.9g			しお	0.4	黄 いりごま(しろ)	0.3
10 (火)	ポトフ 鶏肉と野菜のケチャップソテー デコボン			●ポトフ		みず	70
	[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。[鶏肉と野菜のケチャップソテー]①綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソースで味つけする。[デコボン]①デコボンは1人1/4切ずつである。			赤 ぎゅうにく	20	●鶏肉と野菜のケチャップソテー	
コッパパン				ワイン(しろ)	0.6	赤 けいにく	10
				赤 ウインナー	20	緑 たまねぎ	30
牛乳				黄 じゃがいも	30	緑 ピーマン	10
				緑 キャベツ	35	黄 めんじつゆ	0.3
除去食(大豆)バター				緑 にんじん	15	しお	0.1
				緑 むきえだまめ(れいとう)	5	こしょう	0.01
				しお	0.3	ケチャップ	3
				こしょう	0.02	ウスターソース	0.5
	エネルギー 624kcal たんぱく質 25.8g 脂質 26.2g 糖質 63.6g			うすくちしょうゆ	1.5	●デコボン	
12 (木)	ハヤシライス きゅうりのバジル風味サラダ いもけんぴフィッシュ			チキンブイオン	0.8	緑 デコボン	44
	[ハヤシライス]①綿実油を熱し、にんにく、セロリを香よくいため、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、マッシュルームを加えて煮、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、チキンブイオンで味つけし、水どき上新粉(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。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のハヤシをかける。[きゅうりのバジル風味サラダ]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、ワインビネガー、うすくちしょうゆ、バジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、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。			●ハヤシライス		トンカツソース	2
ごはん				赤 ぎゅうにく	40	ウスターソース	2
				黄 じゃがいも	35	こいくちしょうゆ	1
牛乳				緑 たまねぎ	40	チキンブイオン	0.8
				緑 にんじん	15	黄 じゃしょうこ	5
				緑 グリンピース(れいとう)	5	みず	75
				緑 セロリ	2	●きゅうりのバジル風味サラダ	
				緑 にんにく	0.5	緑 きゅうり	30
				緑 マッシュルーム(みず)	10	黄 さとう	0.7
				黄 めんじつゆ	0.5	しお	0.2
				ケチャップ	8	ワインビネガー	0.6
				トマトピューレ	4	うすくちしょうゆ	0.3
				黄 さとう	0.2	バジル	0.01
				しお	0.4	黄 めんじつゆ	0.3
				こしょう	0.01	●いもけんぴフィッシュ	
	エネルギー 594kcal たんぱく質 23.3g 脂質 15.5g 糖質 84.5g			ローレル	0.02	赤 いもけんぴフィッシュ(ふくら)	5
13 (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		みりん	1
	[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煮める。[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。			赤 ぶたにく	30	こいくちしょうゆ	1
おさつパン				りょうりしゅ	0.9	赤 だしこんぶ	0.02
				緑 たまねぎ	25	赤 けずりぶし	0.08
牛乳				緑 にんじん	15	みず	5
				緑 ごぼう	10	緑 はくさい	30
				黄 さとう	1	緑 あおねぎ	5
				しお	0.1	しお	0.3
				こいくちしょうゆ	2.2	うすくちしょうゆ	3.5
				赤 だしこんぶ	0.04	赤 だしこんぶ	0.5
				赤 けずりぶし	0.15	赤 けずりぶし	2
				みず	10	みず	130
	エネルギー 660kcal たんぱく質 28.9g 脂質 20.1g 糖質 84.2g			●なにわうどん		●とろろこんぶ(袋・なにわうどん)	
16 (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)			赤 かまぼこ	5	赤 とろろこんぶ(ふくら)	1
	[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、セロリを香よくいため、鶏肉をいため、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。			赤 ぶたにく	30	赤 けずりぶし	2
ごはん				赤 とりレバー(ペースト)	5	みず	100
				黄 じゃがいも	35	●きゅうりとコーンのサラダ	
牛乳				緑 たまねぎ	45	緑 きゅうり	30
				緑 にんじん	20	緑 コーン(れいとう)	5
				緑 セロリ	2	黄 さとう	0.8
				緑 しょうが	0.5	しお	0.2
				緑 にんにく	0.5	ワインビネガー	0.5
				黄 めんじつゆ	0.5	うすくちしょうゆ	0.2
	エネルギー 592kcal たんぱく質 22.3g 脂質 13.1g 糖質 90.1g			カレーこ	0.05	黄 めんじつゆ	0.5
				しお	0.3	●洋なし(カット缶)	
				ローレル	0.01	緑 ようなし(カットかんづめ)	44

17 (火)	あかうおのレモンじょうゆかけ みそ汁 牛ひじきそばろ			●あかうおのレモンじょうゆかけ		赤	あかみそ	10					
	[あかうおのレモンじょうゆかけ]①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。②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。[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、だいこん、たまねぎ、はくさい、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[牛ひじきそばろ]①牛ひき肉は料理酒で下味をつける。ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、牛ひき肉をいためる。更にひじきをいためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけする。④配食時に盛りつけたご飯に添える。			赤		あかうお	50	赤	しろみそ	4			
	エネルギー 556kcal たんぱく質 26.7g 脂質 15.5g 糖質 74.5g			緑		レモン	0.9	赤	だしこんぶ	0.5			
ごはん	牛乳				みりん		0.2	赤	けずりぶし	2			
					うすくちしょうゆ		1.5	みず	130				
					みず		1.5	●牛ひじきそばろ					
18 (水)	黒糖パン	鶏肉とほうれんそうのシチュー キャベツとコーンのサラダ デコボン			●鶏肉とほうれんそうのシチュー		赤	けいにく	35	●キャベツとコーンのサラダ			
		[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ベーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。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、エリンギを加え、こしょう、シチュールウの素で味つけて煮こみ、最後にほうれんそうを加えて煮る。[キャベツとコーンのサラダ]①キャベツ、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、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①の材料にかけ、あえる。[デコボン]①デコボンは1人1/4切ずつである。			ワイン(しろ)		1.1	緑	キャベツ	25			
		エネルギー 614kcal たんぱく質 26.1g 脂質 19.8g 糖質 72.0g			赤		ベーコン	5	緑	コーン(れいとう)	5		
19 (木)	黒糖パン	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		黄	じゃがいも	40	黄	さとう	0.8	
		[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、ぬるま湯でもとし、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、えのきだけを加えて煮、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200℃、20分間、焼き物機で焼く。			緑		たまねぎ	30	黄	さとう	0.8		
		エネルギー 556kcal たんぱく質 24.4g 脂質 15.0g 糖質 74.8g			緑		だいたい	15	緑	こめず	0.8		
20 (金)	レーズンパン	中華おこわ 卵スープ キャベツのオイスターソースいため			●中華おこわ		緑	ほうれんそう(れいとう)	15	黄	めんじつゆ	0.3	
		[中華おこわ]①もち米は洗い、ぬるま湯につけ、60分以上おき、湯をきる。くりは液汁を十分にきる。しいたけ(乾)はもどす。料理酒、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、チキンブイヨン、ごま油、湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)を合わせる。②焼き物機に入れる1回量のもち米、①の調味液、焼き豚、くり、しいたけ(乾)をミニバットに入れて混ぜ、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。[卵スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。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、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、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し、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。[キャベツのオイスターソースいため]①綿実油を熱し、キャベツをいためる。②いたまれば、塩、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけする。			赤		あかみそ	2.7	赤	けずりぶし	2		
		エネルギー 600kcal たんぱく質 26.3g 脂質 16.9g 糖質 79.9g			赤		だしこんぶ	0.05	赤	みず	130		
21 (土)	除食(卵)				●焼きじゃが		赤	けずりぶし	0.2	黄	じゃがいも	40	
					●五目汁		赤	みず	13.5	黄	しお	0.2	
					赤		けいにく	20	黄	めんじつゆ	1		
22 (日)	24 (火)	ヤンニョムチキン とうふのスープ 切干しだいこんのナムル			●ヤンニョムチキン		赤	やきぶた	8	黄	じゃがいもでんぶん	0.2	
		[ヤンニョムチキン]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、料理酒で下味をつける。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。③みりん、こいくちしょうゆ、ケチャップ、コチジャン、湯を合わせて煮立て、配缶時に鶏肉にからませる。[とうふのスープ]①ほうれんそうは流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚、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し、最後にほうれんそうを加えて煮る。[切干しだいこんのナムル]①切干しだいこんは十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。いりごまはいる。②きゅうり、切干しだいこんは各々ゆでるか、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砂糖、塩、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②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。			黄		もちごめ	20	緑	チンゲンサイ	15		
		エネルギー 655kcal たんぱく質 24.1g 脂質 24.0g 糖質 82.8g			緑		しょうが	0.5	緑	にんじん	10		
23 (月)	25 (水)				りょうりしゆ		0.5	緑	しいたけ(かんそう)	0.2	緑	しお	0.3
					こいくちしょうゆ		0.27	緑	ほうれんそう(れいとう)	15	緑	こしょう	0.02
					黄		めんじつゆ	0.27	緑	えのきだけ	10		
24 (火)	26 (木)				黄		さとう	0.9	緑	しお	0.4		
					みりん		0.9	赤	うすくちしょうゆ	4			
					こいくちしょうゆ		0.27	赤	だしこんぶ	0.5			
25 (水)	27 (金)				赤		あかみそ	2.7	赤	けずりぶし	2		
					赤		みず	13.5	みず	130			
					●焼きじゃが		赤	けずりぶし	0.2	黄	じゃがいも	40	
26 (木)	28 (土)				●五目汁		赤	みず	13.5	黄	しお	0.2	
					赤		けいにく	20	黄	めんじつゆ	1		
					赤		やきぶた	8	黄	じゃがいもでんぶん	0.2		
27 (金)	29 (日)				黄		もちごめ	20	緑	たまねぎ	20		
					黄		くり(みずにかんづめ)	10	緑	チンゲンサイ	15		
					緑		しいたけ(かんそう)	0.2	緑	にんじん	10		
28 (土)	30 (月)				りょうりしゆ		0.5	緑	しお	0.3			
					しお		0.1	緑	こしょう	0.02			
					こしょう		0.01	赤	うすくちしょうゆ	1.8			
29 (日)	31 (火)				こいくちしょうゆ		0.5	赤	ちゅうかスープのもと	0.8			
					チキンブイヨン		0.2	みず	130				
					黄		ごまあぶら	0.3	●キャベツのオイスターソースいため				
30 (月)	32 (水)				みず		20	緑	キャベツ	35			
					●卵スープ		赤	けいにく	20	黄	めんじつゆ	0.4	
					赤		りょうりしゆ	0.6	しお	0.1			
31 (火)	33 (木)				赤		けいらん(えきらん)	20	赤	こいくちしょうゆ	0.2		
					赤		やきぶた	10	黄	ごまあぶら	0.3		
					緑		たまねぎ	25	黄	いりごま(しろ)	0.3		

25 (水)	すき焼き煮 ブロッコリーのしょうがづけ いちご		●すき焼き煮	みりん	1	
	[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、にんじん、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。[ブロッコリーのしょうがづけ]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しょうが汁、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにブロッコリーをつけ、十分味を含ませる。[いちご]①いちごは1人2コずつである。		赤 ぎゅうにく	45	しお	0.1
	エネルギー 572kcal たんぱく質 25.2g 脂質 16.9g 糖質 75.2g		赤 りょうりしゆ	1.4	こいくちしょうゆ	6
ごはん	牛乳		いとこんにゃく	20	●ブロッコリーのしょうがづけ	
黒糖パン			赤 とうふ (れいとう)	40	緑 ブロッコリー	20
牛乳			緑 はくさい	45	緑 しょうが	0.2
			緑 にんじん	15	黄 さとう	0.7
			緑 しろねぎ	15	こいくちしょうゆ	1
			緑 まいたけ	10	●いちご	
			黄 めんじつゆ	0.5	緑 いちご	25.5
			黄 さとう	3		
26 (木)	白身魚フリッター スープ煮 きゅうりのピクルス		●白身魚フリッター	しお	0.4	
	[白身魚フリッター]①白身魚フリッター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。[きゅうりのピクルス]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、ワインピネガー、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。		赤 しろみずかなフリッター	50	こしょう	0.02
	エネルギー 666kcal たんぱく質 30.4g 脂質 28.8g 糖質 65.4g		黄 なたねあぶら	8	うすくちしょうゆ	1.4
黒糖パン	牛乳		●スープ煮	チキンブイヨン	0.8	
牛乳			赤 けいにく	35	みず	70
			ワイン (しろ)	1.1	●きゅうりのピクルス	
			緑 キャベツ	35	緑 きゅうり	30
			緑 たまねぎ	30	黄 さとう	0.8
			緑 にんじん	20	しお	0.2
			緑 パセリ	0.5	ワインピネガー	0.8
			緑 マッシュルーム(みず)	10	うすくちしょうゆ	0.2
			黄 めんじつゆ	0.5		
27 (金)	鶏ごぼうご飯(具) 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(具)	●みそ汁		
	[鶏ごぼうご飯(具)]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だいこん葉はもどす。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、えのきだけを加えて煮、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 ふたにく	10
	エネルギー 561kcal たんぱく質 23.3g 脂質 14.8g 糖質 78.8g		赤 しょうが	1	緑 はくさい	30
ごはん	牛乳		つきこんにゃく	5	緑 たまねぎ	20
黒糖パン			緑 ごぼう	15	緑 えのきだけ	10
牛乳			緑 にんじん	10	緑 だいこんば(かんそう)	0.5
			緑 グリンピース(れいとう)	5	赤 あかみそ	10
			黄 めんじつゆ	0.5	赤 しろみそ	4
			黄 さとう	1.2	赤 だしこんぶ	0.5
			しお	0.1	赤 けずりぶし	2
			こいくちしょうゆ	2.6	みず	130
			赤 だしこんぶ	0.02	●焼きれんこん	
			赤 けずりぶし	0.08	緑 れんこん	25
			みず	5	しお	0.1
			●きざみのり(袋・鶏ごぼうご飯)		黄 めんじつゆ	0.5
			赤 きざみのり (ふくら)	0.8		

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。

2月17日(火)

今日の給食では、国産のレモンを使っています。

レモンは、インド原産の果物です。日本には江戸時代に伝わりました。

夏に雨が少なく、冬にあたたかい地域で育ちやすいため、日本では、広島県、愛媛県、和歌山県でたくさん作られています。

2月4日(水)

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。

2月27