

2 (月)	チキンレバーカツ ケチャップ煮 キャベツのサラダ	●チキンレバーカツ	しお	0.3
	[チキンレバーカツ]①チキンレバー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℃)[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。更になんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、トマトピューレ、湯を加えて煮る。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、ケチャップ、チキンブイヨンで味つけして煮、最後にさんどまめを加えて煮る。[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。	赤 チキンレバーカツ 50 黄 なたねあぶら 8	こしょう 0.01 ローレル 0.03	
黒糖パン 牛乳		●ケチャップ煮	ケチャップ	8
		赤 ぶたにく 15 ワイン(しろ) 0.5 黄 じゃがいも 35 緑 たまねぎ 40 緑 になじん 20 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 めんじつゆ 0.3 トマトピューレ 2 黄 さとう 0.4	チキンブイヨン 0.6 みず 50	●キャベツのサラダ 緑 キャベツ 30 黄 さとう 0.7 しお 0.2 こめず 0.7 黄 めんじつゆ 0.3
	エネルギー 667kcal たんぱく質 27.4g 脂質 24.7g 糖質 74.7g			
3 (火)	まぐろのねぎしょうゆかけ みそ汁 高野どうふのいり煮	●まぐろのねぎしょうゆかけ	赤 だしこんぶ	0.5
	[まぐろのねぎしょうゆかけ]①まぐろは綿実油をひいた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。②白ねぎ、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にまぐろにかける。[みそ汁]①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、ごぼう、たまねぎ、はくさい、じゃが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、最後にみつばを加えて煮る。[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。更になんじん、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。	赤 まぐろ 35 緑 しろねぎ 3 黄 さとう 0.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 2 みず 1.5 黄 めんじつゆ 0.5	赤 けずりぶし 2 みず 130	●高野どうふのいり煮 赤 ぶたひきにく 10 赤 こうやどうふ(ふんまつ) 6 緑 になじん 5 緑 グリンピース(れいとう) 3 赤 ひじき 0.5 黄 めんじつゆ 0.1 黄 さとう 0.9 しお 0.1 うすくちしょうゆ 1.5 赤 だしこんぶ 0.12 赤 けずりぶし 0.45 赤 しろみそ 4
ごはん 牛乳		●みそ汁	赤 だしこんぶ	0.12
	エネルギー 562kcal たんぱく質 28.7g 脂質 13.2g 糖質 76.6g	黄 じゃがいも 20 緑 はくさい 35 緑 たまねぎ 25 緑 ごぼう 10 緑 みつば 3 赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4	赤 こうやどうふ(ふんまつ) 6 緑 になじん 5 赤 ひじき 0.5 黄 めんじつゆ 0.1 黄 さとう 0.9 しお 0.1 うすくちしょうゆ 1.5 赤 だしこんぶ 0.12 赤 けずりぶし 0.45 みず 30	
4 (水)	関東煮 きゅうりの梅風味 とら豆の煮もの	●関東煮	赤 けずりぶし	1.2
	[関東煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにやくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、になじん、だいこん、こんにやく、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、あつあげ、ちくわを加え、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、「筋除去食」の分をとる。最後にうすら卵を加えて煮含める。[きゅうりの梅風味]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豚肉、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。[とら豆の煮もの](A: 焼き物機)①とら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とら豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②とら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③とら豆が柔らかくなれば、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)	赤 けいにく 20 りょうりしゆ 0.6 赤 うすらたまご(みず) 20 赤 ちくわ 15 黄 じゃがいも 25 こんにやく 20 赤 あつあげ(れいとう) 20 緑 だいこん 40 緑 になじん 10 黄 さとう 1 みりん 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 50 みず 50	●きゅうりの梅風味 緑 きゅうり 30 緑 ばいにく 0.5 黄 さとう 0.3 こめず 0.2 うすくちしょうゆ 0.7
ごはん 牛乳		●とら豆の煮もの	赤 とらまめ(かんそう)	6
	エネルギー 567kcal たんぱく質 25.3g 脂質 14.5g 糖質 78.4g	黄 さとう 1 みりん 1 しお 0.2 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2	黄 さとう 1.6 しお 0.1 うすくちしょうゆ 0.3 みず(やきものき) 25 みず(かま) 15	
5 (木)	豚肉の香味焼き カレースープ カリフラワーとコーンのサラダ	●豚肉の香味焼き	緑 マッシュルーム(みず) 10 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.1 チキンブイヨン 1 カレールウのもと(にめこ) 8 みず 130	
	[豚肉の香味焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、オールスパイス、ウスターソース、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。[カレースープ]①綿実油を熱し、牛肉をいためる。更になんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。②煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、塩、チキンブイヨン、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。[カリフラワーとコーンのサラダ]①カリフラワー、コーンは各々ゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	赤 ぶたにく 40 緑 ピーマン 10 ワイン(しろ) 1.2 しお 0.2 こしょう(あらびき) 0.02 オールスパイス 0.04 ウスターソース 1.2 黄 めんじつゆ 0.5	黄 さとう 0.5 しお 0.1 こめず 0.7 うすくちしょうゆ 0.3 黄 めんじつゆ 0.4	●カリフラワーとコーンのサラダ 緑 カリフラワー 25 緑 コーン(れいとう) 5 黄 さとう 0.5 しお 0.1 こめず 0.7 うすくちしょうゆ 0.3 黄 めんじつゆ 0.4
コッパン 牛乳		●カレースープ	赤 ぎゅうにく 15 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 30 緑 になじん 10 緑 むきえだまめ(れいとう) 5	
除去食(大豆) みかんジャム	エネルギー 650kcal たんぱく質 28.1g 脂質 25.4g 糖質 69.2g			

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。

6 (金)	鶏肉のハ丁みそだれかけ 五目汁 切干しだいこんのいため煮	●鶏肉のハ丁みそだれかけ	うすくちしょうゆ	4
	[鶏肉のハ丁みそだれかけ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②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230℃、15分間、焼き物機で焼く。③砂糖、みりん、ハ丁みそ、赤みそに湯を少しずつ加えて煮立て、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、配缶時に鶏肉にかける。[五目汁]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、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、しいたけ(缶)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。[切干しだいこんのいため煮]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。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、になじん、切干しだいこんの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、ちくわを加え、砂糖、みりん、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る。(火をきってしばらく味を含ませる)	赤 けいにく 50 りょうりしゆ 1.5 黄 さとう 0.8 みりん 0.8 赤 はちしょうみそ 1.2 赤 あかみそ 0.8 黄 じゃがいもでんぶん 0.2 みず 6	赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130	●切干しだいこんのいため煮 赤 ちくわ 8 緑 になじん 5 緑 きりほしだいこん 4 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1 みず 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 1 赤 だしこんぶ 0.12 赤 けずりぶし 0.45 みず 30
ごはん 牛乳		●五目汁	赤 とうふ(れいとう)	20
	エネルギー 550kcal たんぱく質 27.7g 脂質 13.4g 糖質 76.7g	赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 キャベツ 25 緑 たまねぎ 20 緑 あおねぎ 5 緑 しいたけ(なま) 5 しお 0.4	赤 とうふ(れいとう) 5 緑 キャベツ 25 緑 たまねぎ 20 緑 あおねぎ 5 しお 0.4	
9 (月)	豚肉とれんこんのオイスターソース焼き 鶏肉とあつあげのうま煮 デコボン	●豚肉とれんこんのオイスターソース焼き	緑 たまねぎ	20
	[豚肉とれんこん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。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②①の豚肉にれんこん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。[鶏肉とあつあげのうま煮]①鶏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。たけのこはゆでる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、あつあげ、はくさいを加えて煮、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、さんどまめを加えて煮、最後に水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[デコボン]①デコボンは1人1/4切すつである。	赤 ぶたにく 45 緑 れんこん 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	緑 たけのこ(みず) 15 緑 になじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3 ちゅうかスープのもと 0.3	
おさつパン 牛乳		●鶏肉とあつあげのうま煮	赤 けいにく 30 りょうりしゆ 0.9 赤 あつあげ(れいとう) 30 緑 はくさい 30	黄 じゃがいもでんぶん 1 みず 48 ●デコボン 緑 デコボン 44
	エネルギー 673kcal たんぱく質 36.3g 脂質 22.7g 糖質 74.2g			
10 (火)	ビーフケチャップライス(具) フライドポテト キャベツのスープ ダイスゼリー(みかん)	●ビーフケチャップライス(具)	こしょう	0.01
	[ビーフケチャップライス(具)]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更になまねぎ、ピーマン、コーンの順にいためる。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。[フライドポテト]①じゃがいもは塩、こしょうで下味をつける。②じゃがいもは熟したなたね油であげる。[キャベツのスープ]①湯をわかし、になじん、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウインナー、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[ダイスゼリー(みかん)]①ゼリーは1人50gずつである。	赤 ぎゅうにく 30 緑 たまねぎ 25 緑 ピーマン 5 緑 コーン(れいとう) 5 緑 にんにく 0.5 黄 めんじつゆ 0.3 ケチャップ 12 ウスターソース 0.5 しお 0.2 カレーこ 0.1 みず 5	黄 なたねあぶら 6 ●キャベツのスープ 赤 ウインナー 20 緑 キャベツ 35 緑 になじん 10 緑 パセリ 0.5 緑 しめじ 10 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 1.5 みず 130	
ごはん 牛乳		●フライドポテト	赤 じゃがいも 40 しお 0.2	●ダイスゼリー(みかん) 緑 ゼリー(みかん) 50
	エネルギー 668kcal たんぱく質 22.9g 脂質 21.3g 糖質 89.8g			
11 (水)	さごしの塩こうじだれかけ さといもと野菜の含め煮 なのはなのおひたし かつおぶし(袋・なのはなのおひたし)	●さごしの塩こうじだれかけ	みりん	1
	[さごしの塩こうじだれかけ]①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。②みりん、塩こうじ、湯を合わせて煮立て、最後にゆずを加えて煮、配缶時にさごしにかける。[さといもと野菜の含め煮]①つなこんにやくはゆでる。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、になじん、たまねぎ、つなこんにやく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、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。[なのはなのおひたし]①はくさい、なのはなは各々ゆでる。②けずりぶしでだしをとり、砂糖、うすくちしょうゆで味つけし、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[かつおぶし(袋・なのはなのおひたし)]①かつおぶしは1人1袋すつ添える。	赤 さごし 50 みりん 0.5 しおこうじ 2 緑 ゆず(かじゅう) 0.5 みず 2	赤 けいにく 10 黄 さといも(れいとう) 30 つなこんにやく 15 緑 たまねぎ 30 緑 になじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 緑 しめじ 10 黄 さとう 1	●なのはなのおひたし 緑 はくさい 20 緑 なのはな 15 黄 さとう 0.3 うすくちしょうゆ 1.5 赤 けずりぶし 0.05 みず 2 ●かつおぶし(袋・なのはなのおひたし) 赤 かつおぶし(ふくら) 1
ごはん 牛乳		●かつおぶし(袋・なのはなのおひたし)	赤 かつおぶし(ふくら) 1	
	エネルギー 561kcal たんぱく質 27.8g 脂質 13.9g 糖質 77.7g			

12 (木)	とうふのミートグラタン ジャがいもと野菜のスープ はっさく [とうふのミートグラタン]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉をいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいため、湯、大豆を加えて煮る。②煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、上新粉を加えて煮、ミニバットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、13分間、焼き物機で焼く。[ジャがいもと野菜のスープ]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、だいこん、キャベツ、ジャがいもの順に加えて煮る。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、最後にパセリを加えて煮る。[はっさく]①はっさくは1人1/4切ずつである。	●とうふのミートグラタン 赤 ギョウヒキニク 10 赤 とうふ(れいとう) 25 赤 だいす(つぶじょう) 3 緑 たまねぎ 20 緑 ピーマン 5 緑 にんにく 0.1 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.1 こしょう 0.03 ケチャップ 6 トマトピューレ 5 ウスターソース 1 黄 しょうしんこ 3 黄 パンこ(こめこ) 0.5 みず 5	●ジャがいもと野菜のスープ 赤 けいにく 20 赤 ワイン(しろ) 0.6 黄 ジャがいも 25 緑 キャベツ 25 緑 だいこん 15 緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 1.5 みず 130 ●はっさく 緑 はっさく 51	エネルギー 569kcal たんぱく質 25.9g 脂質 17.3g 糖質 68.8g
13 (金)	豚肉のたつたあげ 五目汁 よもぎだんご きな粉(袋・よもぎだんご) [豚肉のたつたあげ]①豚肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。②豚肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。[五目汁]①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。②煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に菁ねぎを加えて煮る。[よもぎだんご]①砂糖、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮、水どきででん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。②よもぎだんごはゆでるか、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。③①の中によもぎだんごを入れてからめる。[きな粉(袋・よもぎだんご)]①きな粉は1人1袋ずつ添える。	●豚肉のたつたあげ 赤 ぶたにく 40 緑 しょうが 1 りょうりしゆ 1.2 こいくちしょうゆ 1.2 黄 ジャがいもでんぶん 8 黄 なたねあぶら 6 ●五目汁 赤 けいにく 5 緑 はくさい 35 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5	しお 0.4 うすくちしょうゆ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130 ●よもぎだんご 黄 よもぎだんご 35 黄 さとう 1 うすくちしょうゆ 0.5 黄 ジャがいもでんぶん 0.3 みず 10 ●きな粉(袋・よもぎだんご) 赤 きなこ(ふるろ) 3	エネルギー 635kcal たんぱく質 24.5g 脂質 16.8g 糖質 94.3g
16 (月)	えびのチリソースいため 中華がゆ ソフト黒豆 [えびのチリソースいため]①えびはゆで、料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎ、トウバンジャンを香りよくいため、たまねぎ、えびの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、ケチャップで味つけし、最後に水どきででん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[中華がゆ]①しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をわかし、米、にんじん、だいこん、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、肉だんご、チンゲンサイを加えて煮、塩、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にごま油を加えて煮る。[ソフト黒豆]①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。	●えびのチリソースいため 赤 えび 35 りょうりしゆ 1.1 緑 たまねぎ 25 緑 しろねぎ 3 緑 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.3 黄 めんじつゆ 0.5 トウバンジャン 0.03 黄 さとう 0.4 こいくちしょうゆ 1.2 ケチャップ 5 黄 ジャがいもでんぶん 0.2	●中華がゆ 赤 にくだんご 25 黄 せいはくまい 10 緑 だいこん 25 緑 チンゲンサイ 20 緑 にんじん 5 緑 しいたけ(かんそう) 0.5 しお 0.2 うすくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 1.5 黄 ごまあぶら 0.2 みず 130 ●ソフト黒豆 赤 ソフトくろまめ(ふるろ) 8	エネルギー 610kcal たんぱく質 28.4g 脂質 22.1g 糖質 69.2g
17 (火)	チキンカレーライス 金時豆と野菜のサラダ いちご [チキンカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、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、ジャがいも、湯を加えて煮る。②ジャがいもが半ば柔らかくなれば、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。[金時豆と野菜のサラダ]①金時豆、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、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、配食時に①の材料にかけ、あえる。[いちご]①いちごは1人2コずつである。	●チキンカレーライス 赤 けいにく 35 黄 ジャがいも 35 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 15 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 ローレル 0.01 カレールウのもと(こめこ) 11 みず 100	●金時豆と野菜のサラダ 赤 きんときまめ(ドライパック) 5 緑 キャベツ 20 緑 コーン(れいとう) 5 黄 さとう 0.7 しお 0.1 こしょう 0.01 こめす 0.7 うすくちしょうゆ 0.6 黄 めんじつゆ 0.3 ●いちご 緑 いちご 255	エネルギー 567kcal たんぱく質 22.0g 脂質 12.8g 糖質 84.1g

19 (木)	いわしフライ みそ汁 ほうれんそうのごまあえ [いわしフライ]①いわし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℃) [みそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に菁ねぎを加えて煮る。[ほうれんそうのごまあえ]①いりごまはいる。②ほうれんそうはゆでる。③すりごま、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配食時にほうれんそうにかけ、いりごまをふり、あえる。	●いわしフライ 赤 いわしフライ 50 黄 なたねあぶら 8 ●みそ汁 緑 だいこん 30 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 ブラックマッパもやし 10 緑 あおねぎ 5 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 ●ほうれんそうのごまあえ 緑 ほうれんそう 30 黄 すりごま(しろ) 0.3 黄 さとう 0.3 うすくちしょうゆ 1.2 黄 いりごま(しろ) 0.3	エネルギー 631kcal たんぱく質 23.2g 脂質 21.3g 糖質 83.0g
23 (月)	さけのスパゲッティ キャベツときゅうりのサラダ おさつチップス [さけのスパゲッティ]①さけは流水解凍する。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、にんじん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、さけ、マッシュルームを加え、こしょう、チキンブイヨン、シチュールウの素で味つけし、最後にグリーンピース、スパゲッティを加えて煮る。[キャベツときゅうりのサラダ]①キャベツ、きゅうりは各々ゆでるか、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、ワインピネガーを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配食時に①の材料にかけ、あえる。[おさつチップス]①おさつチップスは1人1袋ずつである。	●さけのスパゲッティ 赤 ベにざけ(フレーク) 20 赤 ベーコン 5 黄 スパゲッティ 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 マッシュルーム(あずこ) 10 黄 めんじつゆ 0.5 こしょう 0.02 チキンブイヨン 0.8	シチュールウのもと 8 みず 70 ※しお 1 ●キャベツときゅうりのサラダ 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 15 黄 さとう 0.8 しお 0.2 ワインピネガー 0.8 黄 めんじつゆ 0.3 ●おさつチップス 黄 おさつチップス(ふるろ) 5	エネルギー 539kcal たんぱく質 23.4g 脂質 19.9g 糖質 59.8g

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。

3月9日(月)

れんこん

わたしたちが食べているれんこんは、「蓮」という植物の地中にのびるくきが大きくなったものです。

れんこんの穴は、呼吸するための空気を送りこむ役割があります。

なにわの伝統野菜に「河内れんこん」があります。ねばり気があるのが特徴です。

3月5日(木)

感謝の気持ちで食べよう

「いただきます」  
わたしたちの食生活は、動物や植物の命をいただくことで成り立っています。

「ごちそうさま」  
食事ができあがるまでには、多くの人たちが関わっています。毎日、食事ができることに感謝の気持ちをもって食べましょう。

「カレースープ」は、「大豆」の除去食対応献立です。

3月10日(火)

卒業おめでとうございます

卒業祝い献立には、6年生の卒業をお祝いする気持ちがこめられています。