

1日(金)	④えびとチンゲンサイのいためもの、中華がゆ、はっさく えびとチンゲンサイのいためもの①えびはゆで、料理酒で下味をつける。チンゲンサイ、たけのこは各々ゆでる。②サラダ油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、えび、たけのこの順にいためる。③いたまれば、チンゲンサイを加えていため、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後に水どきでんぷん（1人0.6mlの水でとく）でとろみをつける。中華がゆ①しいたけはもどす。②1人152ml(しいたけのもどし汁も使用)の湯、チキンスープを煮上げ、米、にんじん、だいこん、はくさい、しいたけの順に加えて煮る。③煮上がれば、肉だんごを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後ににら、ごま油を加えて煮る。はっさく①はっさくは1人1/4切ずつである。 エネルギー 737kcal たんぱく質 34.2g 脂質 19.1g	赤 えび(大) 46 料理酒 1.4 緑 チンゲンサイ 26 たんざく 緑 たけのこ(缶) 13 たんざく 緑 しょうが 0.5 みじん切り 緑 にんにく 0.4 みじん切り 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.3 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 0.7 黄 でんぷん 0.3 赤 肉だんご(蒸) 33	黄 精白米(無洗米) 13 緑 だいこん 33 たんざく 緑 はくさい 26 たんざく 緑 にんじん 7 細切り 緑 にら 4 1cm幅 緑 しいたけ 0.7 細切り 塩 0.7 うす口しょうゆ 2.6 黄 ごま油 0.3 チキンスープ 17 (水) (152) 緑 はっさく 78 1/4切り
4日(月)	②鶏肉のみそバターソース、スープ煮、デコボン 鶏肉のみそバターソース①鶏肉は塩、ワインで下味をつける。②鶏肉は網なしホテルパン（1枚に30人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。③赤みそ、八丁みそ、砂糖、バターに1人9mlの湯を少しずつ加えて煮、水どきでんぷん（1人0.6mlの水でとく）でとろみをつけ、配缶時に鶏肉にかける。スープ煮①豚肉はワインで下味をつける。②1人94mlの湯、チキンスープを煮上げ、豚肉、にんじん、たまねぎ、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、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にむき枝豆を加えて煮る。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 747kcal たんぱく質 36.0g 脂質 20.7g	赤 鶏肉(もも皮無大) 52 塩 0.1 料理用ワイン(白) 1.6 赤 赤みそ 1.3 赤 八丁みそ 1.3 黄 砂糖 1.3 黄 バター 1.3 (水) (9) 黄 でんぷん 0.3 赤 豚肉 20 料理用ワイン(白) 0.7	黄 じゃがいも 39 角切り 緑 キャベツ 39 色紙 緑 たまねぎ 39 大切り 緑 にんじん 20 いちよう 緑 むき枝豆(冷) 7 塩 0.5 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 10 (水) (94) 緑 デコボン 63 1/4切り
5日(火)	⑤肉じゃが、はくさいのゆず風味、とら豆の煮もの 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1人39mlのだしをとる。②サラダ油を熱し、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、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけして煮含め、最後にグリーンピースを加えて煮る。はくさいのゆず風味①はくさいは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン（1枚に30人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、うす口しょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。とら豆の煮ものA:焼き物機①とら豆はミニバット（75人分程度、ふたあり）に入れ、1人33mlの熱湯を加え、30分間ひたす。②①に、砂糖、塩、うす口しょうゆを加え、蒸し焼きモード、290℃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）とら豆の煮ものB:釜①とら豆は1人20mlの熱湯に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、うす口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） エネルギー 764kcal たんぱく質 26.7g 脂質 16.2g	赤 牛肉 46 料理酒 1.4 黄 じゃがいも 65 大切り 糸こんにゃく 13 荒切り 緑 たまねぎ 39 大切り 緑 にんじん 20 いちよう 緑 グリーンピース(冷) 7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 砂糖 1 塩 0.1 うす口しょうゆ 3.9 こい口しょうゆ 3.9 赤 けずりぶし 0.9	(水) (39) 緑 はくさい 52 たんざく 黄 砂糖 0.9 塩 0.1 うす口しょうゆ 1.6 緑 ゆず(果汁) 1.3 赤 とら豆 8 黄 砂糖 2.1 塩 0.1 うす口しょうゆ 0.8 A (水) (33) B (水) (20)
6日(水)	⑦豚肉のごまだれ焼き、みそ汁、こまつなのおひたし 豚肉のごまだれ焼き①豚肉、ピーマンは、練りごま、砂糖、みりん、こい口しょうゆを合わせて下味をつける。②豚肉は網なしホテルパン（1枚に20人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。みそ汁①だしこんぶ、けずりぶしで1人172ml（3mlはこまつなのおひたしに使用）のだしをとり、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、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。こまつなのおひたし①こまつな、はくさいは各々塩ゆでする。②砂糖、うす口しょうゆ、1人3ml（みそ汁の一部を使用）のだしを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。③かつおぶしは1人1袋ずつ添える。 エネルギー 723kcal たんぱく質 29.5g 脂質 16.7g	赤 豚肉 52 緑 ピーマン 7 細切り 黄 練りごま 2.6 黄 砂糖 0.7 みりん 1 こい口しょうゆ 3.5 緑 だいこん 39 たんざく 緑 たまねぎ 26 細切り 緑 にんじん 13 細切り 緑 青ねぎ 7 小口切り 緑 えのきたけ 13 3cm幅	赤 赤みそ 1.3 赤 白みそ 5 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.6 (水) (169) 緑 こまつな 26 2cm幅 緑 はくさい 26 たんざく 黄 砂糖 0.4 うす口しょうゆ 2.2 (だし) (3) 赤 かつおぶし 1 (1袋)

7日(木) パン・牛乳 卒業祝い 献立	特③フライドチキン、カレーシチュー、春のカラフルソテー、いちご フライドチキン ①鶏肉はワイン、塩、こしょう、オールスパイスで下味をつける。②鶏肉にでんぶんをまぶし、熱した油であげる。カレーシチュー ①サラダ油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、トマト、1人124mlの湯を加えて煮る。②じゃがいもが半ばやわらかくなれば、塩、ローレル、カレールウの素、りんごピューレ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。 春のカラフルソテー ①菜の花は塩ゆでする。②オリーブ油を熱し、キャベツ、コーンの順にいためる。③いたまれば、菜の花を加えていため、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけする。いちご ①いちごは1人3コずつである。 エネルギー 951kcal たんぱく質 36.6g 脂質 40.0g	赤 鶏肉(もも皮付大) 59 料理用ワイン(白) 1.8 塩 0.3 こしょう 0.03 オールスパイス 0.03 黄 でんぶん 12 黄 油 (菜種) 63 赤 牛 肉 26 黄 じゃがいも 39 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 20 緑 トマト(缶) 13 緑 グリンピース(冷) 7 緑 にんにく 0.7 一口大 大切り いちよう	黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.1 ローレル 0.01 カレールウの素 9 緑 りんごピューレ 7 (水) (124) 緑 キャベツ 26 緑 菜の花 13 緑 コーン(冷) 7 黄 オリーブ油 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01 うす口しょうゆ 0.3 緑 いちご 39 たんざく 2cm幅 (3コ)
8日(金) 米飯・牛乳	①さばの塩焼き、あつあげとさといもの煮もの、だいこんのみそ煮 さばの塩焼き ①さばは料理酒、0.3gの塩で下味をつける。②さばに0.3gの塩をふり、網を敷いたホテルパン(1枚に25切程度)にならべ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、18分間、焼き物機で焼く。 あつあげとさといもの煮もの ①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1人65ml(13mlはだいこんのみそ煮に使用)のだしをとり、にんじん、れんこん、たまねぎ、さといもを加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加えて煮、砂糖、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけし、最後に三度豆を加えて煮る。 だいこんのみそ煮 ①1人13ml(あつあげとさといもの煮ものの一部を使用)のだしにだいこんを加えて煮る。②煮上がれば、砂糖、白みそ、赤みそで味つけし、煮含める。 エネルギー 803kcal たんぱく質 32.3g 脂質 20.1g	赤 さ ば 60 料理酒 1.8 塩 0.6 赤 あつあげ(冷) 39 黄 さといも(冷) 39 緑 たまねぎ 39 緑 れんこん 26 緑 にんじん 20 緑 三度豆(冷) 13 黄 砂糖 1.3 (1切) 一口大 いちよう 2cm幅	塩 0.2 うす口しょうゆ 3.3 こい口しょうゆ 3.9 赤 けずりぶし 1.5 (水) (52) 緑 だいこん 39 黄 砂糖 0.7 赤 白みそ 2.6 赤 赤みそ 1.3 (だし)(13) 一口大
11日(月) 米飯・牛乳	⑧チキンカレーライス、とうふハンバーグ、金時豆と野菜のサラダ、プチトマト チキンカレーライス ①サラダ油を熱し、にんにく、セロリーを香りよくいため、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、1人130mlの湯を加えて煮る。②じゃ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。とうふハンバーグ ①とうふハンバーグは網なしホテルパン(1枚に35コ程度)にならべ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。②配食時に盛りつけたカレーライスに添える。金時豆と野菜のサラダ ①金時豆はゆでる。キャベツ、きゅうりは各々塩ゆでする。②マヨネーズは1人1袋ずつ添える。 プチトマト ①プチトマトは1人60gずつである。 エネルギー 944kcal たんぱく質 31.9g 脂質 30.5g	赤 鶏 肉(小) 46 黄 じゃがいも 52 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 セロリー 4 緑 にんにく 0.7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.3 ローレル 0.01 角切り 大切り いちよう 小口切り みじん切り	カレールウの素 16 (水) (130) 赤 とうふハンバーグ 50 赤 金時豆(ドライ缶) 7 緑 キャベツ 26 緑 きゅうり 13 黄 マヨネーズ 8 緑 プチトマト 60 たんざく 輪切り (1袋)
12日(火) 1/2パン・牛乳	③さけのクリームスパゲッティ、カリフラワーのサラダ、まっ茶大豆 さけのクリームスパゲッティ ①さけは流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)スパゲッティはかために塩ゆでし、サラダ油をかける。小麦粉はふるう。②ベーコンはからいりし、サラダ油を加え、にんじん、たまねぎの順にいため、1人44mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③別釜にサラダ油を加え、弱火で小麦粉が色づかないように十分いためてルウをつくり、②の煮汁(1人7ml)を少しずつ加えてのばす。(ルウと煮汁の温度が同じくらいになるように少し冷ます)④煮上がれば、さけ、しめじ、ルウを加え、塩、こしょうで味つけして煮、最後にむき枝豆、牛乳、クリーム、スパゲッティを加えて煮る。 カリフラワーのサラダ ①カリフラワーは酢ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1枚に30人分程度)に入れ、蒸しモード、13分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配食時にカリフラワーにかけ、あえる。まっ茶大豆 ①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。 エネルギー 755kcal たんぱく質 31.0g 脂質 27.8g	赤 紅ざけ(フレーク) 26 赤 ベーコン 7 黄 スパゲッティ 39 黄 サラダ油(綿実) 1.2 緑 たまねぎ 65 緑 にんじん 13 緑 むき枝豆(冷) 7 緑 しめじ 20 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 1.3 こしょう(白) 0.03 黄 小麦粉(薄力) 2 小口切り 細切り 一口大	黄 サラダ油(綿実) 1.6 赤 牛 乳 27 黄 クリーム 9 チキンスープ 8 (水) (44) 緑 カリフラワー 65 黄 砂糖 0.7 塩 0.1 酢 0.9 うす口しょうゆ 0.4 黄 サラダ油(綿実) 0.5 赤 まっ茶大豆 6 一口大 (1袋)

3 都島区・大正区・西淀川区・住吉区

13日(水) 米飯・牛乳	⑩鶏肉のチリソース焼き、中華煮、きゅうりの中華あえ、はっ酵乳 鶏肉のチリソース焼き ①鶏肉はしょうが汁、にんにく、砂糖、塩、こい口しょうゆ、ケチャップ、トウバンジャンで下味をつける。②①の材料は網なしホテルパン（1枚に20人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。中華煮 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。たけのこはゆでる。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、たけのこの順にいため、1人36mlの湯を加えて煮る。③煮上がれば、はくさい、あつあげを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、こい口しょうゆ、中華スープの素で味つけし、水どきでんぶん（1人3mlの水でとく）でとろみをつけ、最後ににらを加えて煮る。きゅうりの中華あえ ①きゅうりは塩ゆでする。②砂糖、酢、こい口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。はっ酵乳 ①はっ酵乳は1人1本ずつである。 エネルギー 832kcal たんぱく質 39.9g 脂質 18.9g	赤 鶏肉(大) 65 緑 しょうが 0.7 緑 にんにく 0.3 黄 砂糖 1.3 黄 塩 0.2 こい口しょうゆ 0.7 ケチャップ 9 トウバンジャン 0.04 赤 豚肉 26 料理酒 0.8 赤 あつあげ(冷) 39 緑 はくさい 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 20 緑 たけのこ(缶) 13	緑 にら 7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 砂糖 0.3 黄 塩 0.5 こしょう 0.03 こい口しょうゆ 3.9 中華スープの素 0.3 黄 でんぶん 1.3 (水) (36) 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1 酢 1.6 こい口しょうゆ 2 黄 ごま油 0.4 赤 はっ酵乳 70 (1本) 3cm幅 輪切り
15日(金) パン・牛乳	①とうふのミートグラタン、押し麦と野菜のスープ煮、デコボン とうふのミートグラタン ①小麦粉はふるって、弱火で褐色になるまでからいする。②サラダ油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛挽肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、ピーマンの順にいため、1人20mlの水、大豆を加えて煮る。③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、小麦粉を加える。最後にミニバット（1つに30人分程度、ふたなし）に入れ、パン粉をふり、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、13分間、焼き物機で焼く。 押し麦と野菜のスープ煮 ①鶏肉はワインで下味をつける。②1人94mlの湯、チキンスープを煮上げ、鶏肉、にんじん、キャベツ、じゃがいも、押し麦の順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。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 801kcal たんぱく質 35.1g 脂質 21.8g	赤 とうふ(パック入り) 33 赤 牛挽肉 13 赤 大豆(粒状) 4 緑 たまねぎ 26 緑 ピーマン 7 緑 にんにく 0.1 黄 サラダ油(綿実) 0.7 料理用ワイン(白) 1.3 塩 0.1 こしょう 0.04 ケチャップ 8 トマトピューレ 6.5 ウスターソース 1.3 黄 小麦粉(薄力) 3.9 黄 パン粉 1.3	さいの目 細切り みじん切り (水) (20) 赤 鶏肉(小) 26 料理用ワイン(白) 0.8 黄 押し麦 7 黄 じゃがいも 39 緑 キャベツ 46 緑 にんじん 20 緑 グリンピース(冷) 7 塩 0.5 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 1.4 チキンスープ 10 (水) (94) 緑 デコボン 63 1/4切り
18日(月) 米飯・牛乳	⑨鶏肉のてり焼き、さつまいものみそ汁、きんぴらごぼう 鶏肉のてり焼き ①鶏肉は砂糖、みりん、こい口しょうゆで下味をつける。②鶏肉は網なしホテルパン（1枚に30人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、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だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだしをとり、だいこん、はくさい、さつまいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。きんぴらごぼう ①ごぼうはさつと水にさらしてあくをぬく。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、ごぼうの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こい口しょうゆで味つけする。 エネルギー 741kcal たんぱく質 28.9g 脂質 13.0g	赤 鶏肉(もも皮無大) 52 黄 砂糖 0.8 みりん 2.9 こい口しょうゆ 3.1 黄 さつまいも 39 緑 はくさい 39 緑 だいこん 26 緑 青ねぎ 7 緑 えのきたけ 13 赤 赤みそ 13	赤 白みそ 5 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.5 (水) (169) 赤 豚肉 7 緑 ごぼう 26 緑 にんじん 13 黄 サラダ油(綿実) 0.4 黄 砂糖 1.3 こい口しょうゆ 2.6 ささがき 細切り
19日(火) 米飯・牛乳	⑫いわしのフライ、五目汁、もやしのしょうがじょうゆかけ、焼きのり いわしのフライ ①いわしフライは冷凍のまま熱した油で十分にあげる。(油の温度は170℃) 五目汁 ①だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだしをとり、にんじん、だいこん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふ、しいたけを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。もやしのしょうがじょうゆかけ ①もやしは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン（1枚に40人分程度）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、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時にもやしにかける。焼きのり ①焼きのりは1人1袋ずつである。 エネルギー 765kcal たんぱく質 25.4g 脂質 21.1g	赤 いわしフライ 50 黄 油(菜種) 88 赤 とうふ(冷) 26 緑 はくさい 39 緑 だいこん 33 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 緑 みつば 4 緑 しいたけ 13 塩 0.5	(1尾) うす口しょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.5 (水) (169) 緑 もやし(細) 39 緑 しょうが 0.4 黄 砂糖 0.8 うす口しょうゆ 1.3 赤 焼きのり 1.25 (1袋)

20日(水) 米飯・牛乳	⑥豚肉とれんこんのいため煮、すまし汁、きな粉よもぎだんご 豚肉とれんこんのいため煮 ①豚肉は料理酒で下味をつける。れんこんはさつと水にさらしてあくをぬく。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更にれんこん、三度豆を加えていため、1人13ml(すまし汁の一部を使用)のだしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こい口しょうゆで味つけする。 すまし汁 ①だしこんぶ、けずりぶしで1人182ml(13mlは豚肉とれんこんのいため煮に使用)のだしを取り、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、うす口しょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。③きな粉よもぎだんご ①砂糖、うす口しょうゆ、1人13mlの湯を合わせて煮、水どきでんぶん(1人0.8mlの水でとく)でとろみをつける。②よもぎだんごをゆでるか、または、穴あきホテルパン(1枚に60人分程度)に入れ、蒸しモード、10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。④きな粉は1人1袋ずつ添える。 エネルギー 783kcal たんぱく質 28.6g 脂質 14.4g	赤 豚 肉 39 料理 酒 1.2 緑 れん こん 33 いちよう 緑 三度豆(冷) 13 2cm幅 黄 サラダ油(綿実) 0.3 黄 砂 糖 0.4 塩 0.1 こい口しょうゆ 2.6 (だ し)(13) 赤 鶏 肉(小) 13 緑 たまねぎ 39 細切り 緑 はくさい 39 たんざく 緑 にんじん 13 細切り	緑 み つ ば 4 2cm幅 塩 0.5 うす口しょうゆ 5.2 赤 だし こんぶ 0.8 赤 けずりぶし 2.9 (水) (169) 黄 よもぎだんご 47 黄 砂 糖 1.3 うす口しょうゆ 0.7 (水) (13) 黄 でん ぶん 0.4 赤 き な 粉 5 (1袋)
----------------------------	---	---	---

パン添加物

黄 バター(キューブ) 7g (エネルギー 52kcal たんぱく質— 脂質 5.7g) 1回 黄 りんごジャム 20g (エネルギー 43kcal たんぱく質— 脂質—) 1回

※ 添加物がつく日は、各学校によって異なります。

学校給食の行事献立

大阪市の学校給食では、季節の行事に合わせた「行事献立」を取り入れています。

4月は1年生の入学をお祝いする「入学祝い献立」、5月は「こどもの日の行事献立」、9月は「月見の行事献立」、1月は「正月の行事献立」、2月は「節分の行事献立」、3月は卒業をお祝いする「卒業祝い献立」があります。

それぞれの行事に合わせて、こどもの日には「ちまき」、月見には「だんご・さといも」、正月には「ぞう煮・ごまめ」、節分には「いわし・いり大豆」、そして、今月の卒業祝い献立には、通常より1品多い献立で「フライドチキン カレー シチュー 春のカラフルソテー いちご」が登場します。ぜひ、ご家庭でも、行事のいわれやその行事に関わる食べ物や献立について話題にしていいただければと思います。



— ひじきのいため煮 —

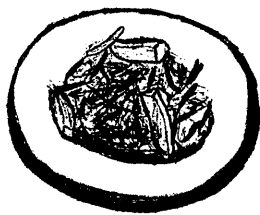
～ひじき～

ひじきは、日本で昔から食べられてきたなじみのある海そうです。産地は長崎県、三重県、大分県、愛媛県が有名で、主に春に収穫されます。

ひじきの葉の部分は「芽ひじき」、茎の部分は「長ひじき」と呼ばれます。骨の形成に必要なカルシウムやマグネシウム、おなかの調子を整える食物繊維が豊富です。

今月は、ひじきのいため煮にしています。

〈ひじきのいため煮〉



(材料：作りやすい分量)

ひじき(乾)……………20g
うすあげ……………1枚
にんじん……………1/2本
サラダ油……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
こい口しょうゆ ……大さじ2
だし……………200ml

(作り方)

- ① ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。うすあげは熱湯をかけ油ぬきし、たんざくに切る。にんじんは細切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、にんじん、ひじき、うすあげの順にいため、だしを加えて煮る。
- ③ 材料に火が通れば、砂糖、こい口しょうゆで味つけし煮含める。

〔大阪市栄養教職員研究会〕