

3 (月)	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	●豚肉のオイスターソース焼き	塩	0.39
	[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 豚肉 58.5 緑 ピーマン 13 緑 しょうが 0.52 緑 にんにく 0.26 オysterソース 1.95 こいくちしょうゆ 1.3 黄 綿実油 0.52	こしょう(白) 0.026 うすくちしょうゆ 2.34 中華スープの素 1.04 水 169	
加工パン		●ツナとチンゲンサイのいためもの	赤 ツナ缶 10.4 緑 チンゲンサイ 26 緑 コーン(冷) 6.5	
牛 乳		●中華スープ	黄 綿実油 0.26 料理酒 0.78 緑 たまねぎ 32.5 緑 はくさい 32.5 緑 にんじん 13	
	エネルギー 751kcal たんぱく質 40.4g 脂質 24.9g 糖質 86.1g			
4 (火)	いわしのしょうがじょうゆかけ 含め煮 いり大豆 焼きのり	●いわしのしょうがじょうゆかけ	緑 ごぼう 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 緑 しめじ 13 黄 砂糖 1.3 塩 0.26 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 2.6	
	[いわしのしょうがじょうゆかけ]①いわしは料理酒で下味をつける。②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。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。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤 いわし(開き) 40 料理酒 1.2 緑 しょうが 1 黄 砂糖 0.5 みりん 2.5 こいくちしょうゆ 2.5	赤 けずりぶし 1.17 水 52	
ごはん		●含め煮	赤 豚肉 25 料理酒 0.83	
牛 乳		黄 じゃがいも 32.5 緑 だいこん 45.5 緑 にんじん 26	赤 いり大豆(袋) 10	
節分の行事献立		●焼きのり	赤 焼きのり(袋) 1.25	
	エネルギー 715kcal たんぱく質 34.0g 脂質 15.7g 糖質 100.5g			
5 (水)	ポトフ カレーソテー いよかん	●ポトフ	水 98	
	[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。	赤 牛肉 28 ワイン(白) 0.84 赤 ウインナー 28 黄 じゃがいも 42 緑 キャベツ 49 緑 にんじん 21 緑 パセリ 0.7 塩 0.42 こしょう 0.028 うすくちしょうゆ 2.1 チキンブイヨン 1.12	●カレーソテー 赤 鶏肉 13 緑 ブラックマッペもやし 32.5 緑 ピーマン 6.5 黄 綿実油 0.39 塩 0.26 こしょう 0.013 カレー粉 0.13	
加工パン		●いよかん	緑 いよかん 38	
牛 乳		●いよかん		
	エネルギー 766kcal たんぱく質 33.4g 脂質 25.6g 糖質 91.4g			
6 (木)	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 3.25 赤 だしこんぶ 0.208 赤 けずりぶし 0.78 水 52	
	[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だしこんぶ、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。[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。	赤 ーロトンカツ 50 黄 なたね油 8.4	●カツ丼(具) 赤 鶏卵(液卵) 39 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 黄 砂糖 0.65 みりん 0.65 塩 0.39 うすくちしょうゆ 3.9	
ごはん		●キャベツの梅風味	緑 キャベツ 39 緑 梅肉 0.65 黄 砂糖 0.39 うすくちしょうゆ 1.04	
牛 乳		●いもけんぴフィッシュ	赤 いもけんぴフィッシュ(袋) 5	
除去食(卵)				
	エネルギー 815kcal たんぱく質 28.6g 脂質 27.6g 糖質 109.9g			
7 (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	料理酒 0.78 緑 はくさい 45.5 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 緑 みつば 3.9 緑 えのきたけ 13 塩 0.52 うすくちしょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169	
	[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。干しずいきは十分のみ洗いた後、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。	赤 豚肉 32.5 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 青ねぎ 6.5 緑 干しずいき 1.3 黄 綿実油 0.39 黄 砂糖 1.3 みりん 1.3 こいくちしょうゆ 0.39 赤 赤みそ 3.9 赤 だしこんぶ 0.078 赤 けずりぶし 0.299 水 19.5	●五目汁 赤 鶏肉 26	
ごはん				
牛 乳				
	エネルギー 710kcal たんぱく質 30.4g 脂質 17.3g 糖質 99.9g			

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(八訂)を基に算出しており、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。

10 (月)	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	●鶏肉とほうれんそうのシチュー	シチュールウの素 14.3 水 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 鶏肉 45.5 ワイン(白) 1.43 赤 ベーコン 6.5 黄 じゃがいも 52 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 ほうれんそう(冷) 19.5 緑 エリンギ 13 黄 綿実油 0.65 こしょう(白) 0.039	●キャベツのサラダ 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 0.65 うすくちしょうゆ 1.04 黄 綿実油 0.39 ●デコボン 緑 デコボン 44	
加工パン				
牛 乳				
アプリコットジャム				
	エネルギー 788kcal たんぱく質 33.1g 脂質 24.2g 糖質 97.1g			
12 (水)	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)	黄 ごま油 0.39 赤 牛肉 39 緑 にら 6.5 緑 しょうが 0.26 緑 にんにく 0.26 黄 ごま油 0.52 黄 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 1.95 コチジャン 0.26 黄 いりごま(白) 0.52	●焼きのり(手巻き)(袋・キンパ) 赤 焼きのり(手巻き) 3.75 ●卵の中華スープ 赤 焼き豚 13 赤 鶏卵(液卵) 26 黄 じゃがいもでん粉 0.26 緑 たまねぎ 39 緑 チンゲンサイ 19.5 緑 えのきたけ 13 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 2.34 中華スープの素 1.04 水 169
	[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、米酢を合わせて煮、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、水どきでん粉(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。	緑 ブラックマッペもやし 32.5 緑 にんじん 19.5 黄 砂糖 1.56 塩 0.39 米酢 1.04	●キンパ(ナムル) 緑 ブラックマッペもやし 32.5 緑 にんじん 19.5 黄 砂糖 1.56 塩 0.39 米酢 1.04	
ごはん				
牛 乳				
令和5年度学校給食献立コンクール優秀賞献立除去食(卵)				
	エネルギー 712kcal たんぱく質 30.6g 脂質 19.4g 糖質 99.8g			
13 (木)	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 発酵乳	●わかさぎフライ	うすくちしょうゆ 1.82 チキンブイヨン 1.04 水 91	
	[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、ワインピネガー、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。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。	赤 わかさぎフライ 49 黄 なたね油 7	●ブロッコリーとコーンのサラダ 緑 ブロッコリー 26 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 0.65 塩 0.13 ワインピネガー 0.52 うすくちしょうゆ 0.65 黄 オリーブ油 0.39 ●発酵乳 赤 発酵乳 70	
加工パン				
牛 乳				
	エネルギー 852kcal たんぱく質 40.7g 脂質 26.6g 糖質 104.3g			
14 (金)	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	ウスターソース 2.8 こいくちしょうゆ 1.4 チキンブイヨン 1.12 黄 上新粉 7 水 91	
	[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、水どき上新粉(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、米酢、うすくちしょうゆで味つけて煮、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。	赤 牛肉 56 黄 じゃがいも 49 緑 たまねぎ 56 緑 にんじん 21 緑 グリンピース(冷) 7 緑 セロリ 2.8 緑 にんにく 0.7 黄 綿実油 0.7 ケチャップ 11.2 トマトピューレ 5.6 黄 砂糖 0.28 塩 0.56 こしょう 0.014 ローレル 0.028 トンカツソース 2.8	●キャベツのひじきドレッシング 緑 キャベツ 32.5 赤 ひじき 0.26 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 0.65 うすくちしょうゆ 0.65 黄 綿実油 0.52 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(袋) 5	
ごはん				
牛 乳				
	エネルギー 763kcal たんぱく質 30.1g 脂質 18.3g 糖質 111.6g			
17 (月)	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	赤 鶏ひき肉 39 緑 しょうが 1.3 つきこんにやく 6.5 緑 ごぼう 19.5 緑 にんじん 13 緑 グリンピース(冷) 6.5 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.56 塩 0.13 こいくちしょうゆ 3.38 赤 だしこんぶ 0.026 赤 けずりぶし 0.104 水 6.5 ●きざみのり(袋・鶏ごぼうご飯) 赤 きざみのり(袋) 0.8	●みそ汁 赤 豚肉 13 赤 とうふ(冷) 26 緑 はくさい 39 緑 たまねぎ 26 緑 だいこん葉(乾) 0.65 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●焼きれんこん 緑 れんこん 35 水 0.26 黄 綿実油 0.7
	[鶏ごぼうご飯]①鶏ひき肉はしょうが汁で下味をつける。つきこんにやくはゆでる。ごぼうはさっ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、つきこんにやくの順にいため、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て煮含め、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、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れんこんはさっ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 とうふ 26 赤 けずりぶし 2.6 水 169	●焼きれんこん 緑 れんこん 35 水 0.26 黄 綿実油 0.7	
ごはん				
牛 乳				
	エネルギー 724kcal たんぱく質 29.4g 脂質 18.1g 糖質 105.2g			

18 (火)	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)、ミニパットに入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、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。
加工パン	
牛乳	
	エネルギー 812kcal たんぱく質 38.7g 脂質 23.7g 糖質 103.5g

19 (水)	たらフライ うすくず汁 こまつなのごまあえ おさつチップス
	[たらフライ]①たら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℃) [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。[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。
ごはん	
牛乳	
	エネルギー 711kcal たんぱく質 25.6g 脂質 19.6g 糖質 104.8g

20 (木)	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うすあげはミニパットに入れ、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。
加工パン	
牛乳	
	エネルギー 819kcal たんぱく質 36.0g 脂質 23.9g 糖質 108.7g

21 (金)	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、ワインピネガー、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、あえる。[洋なし(カット缶)]①洋なしは1人1/30缶ずつである。
ごはん	
牛乳	
	エネルギー 758kcal たんぱく質 27.5g 脂質 15.3g 糖質 119.3g

25 (火)	くじらのたつたあげ 豚肉とじゃがいもの煮もの 白花豆の煮もの
	[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。[白花豆の煮もの](A: 焼き物機)①白花豆はミニパットに入れ、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)
ごはん	
牛乳	
	エネルギー 776kcal たんぱく質 34.1g 脂質 19.8g 糖質 106.9g

●押麦のグラタン		●スープ	
赤 鶏肉	32.5	赤 豚肉	32.5
ワイン(白)	1.04	ワイン(白)	1.04
黄 押麦	13	緑 キャベツ	39
緑 たまねぎ	26	緑 だいこん	32.5
緑 マッシュルーム(水煮)	6.5	緑 にんじん	13
黄 綿実油	0.65	緑 むきえだまめ(冷)	6.5
塩	0.52	塩	0.39
こしょう	0.039	こしょう	0.026
黄 クリーム	3.9	うすくちしょうゆ	1.3
黄 小麦粉(薄力粉)	3.25	チキンブイヨン	1.95
赤 牛乳	26	水	169
赤 粉末チーズ	1.3	●デコボン	
黄 パン粉(米粉)	0.65	緑 デコボン	44
水	16.9		

●たらフライ		赤 だしこんぶ	0.65
赤 たらフライ	50	赤 けずりぶし	2.6
黄 なたね油	8	黄 じゃがいもでん粉	2.6
●うすくず汁		水	163.8
赤 鶏肉	15	●こまつなのごまあえ	
緑 はくさい	32.5	緑 こまつな	39
緑 だいこん	26	黄 すりごま(白)	0.39
緑 にんじん	13	黄 砂糖	0.39
緑 みつば	3.9	うすくちしょうゆ	1.56
緑 しいたけ(生)	6.5	黄 いりごま(白)	0.39
塩	0.52	●おさつチップス	
うすくちしょうゆ	5.2	黄 おさつチップス(袋)	5

●豚肉とごぼうの煮もの		みりん	1.3
赤 豚肉	39	こいくちしょうゆ	1.3
料理酒	1.17	赤 だしこんぶ	0.026
緑 たまねぎ	32.5	赤 けずりぶし	0.104
緑 ごぼう	19.5	緑 はくさい	6.5
緑 にんじん	19.5	緑 青ねぎ	6.5
黄 砂糖	1.3	塩	0.39
塩	0.13	うすくちしょうゆ	4.55
こいくちしょうゆ	2.21	赤 だしこんぶ	0.65
赤 だしこんぶ	0.078	赤 けずりぶし	2.6
赤 けずりぶし	0.299	水	169
水	19.5	●とろろこんぶ(袋・なにわうどん)	
●なにわうどん		赤 とろろこんぶ(袋)	1
赤 かまぼこ	6.5	●固形チーズ	
黄 うどん	26	赤 固形チーズ	10
赤 うすあげ(冷)	6.5		
黄 砂糖	1.3		

●チキンレバーカレーライス		カレールウの素(米粉)	15.6
赤 鶏肉	45.5	水	130
赤 鶏レバー(ペースト)	6.5	●きゅうりとコーンのサラダ	
黄 じゃがいも	45.5	緑 きゅうり	39
緑 たまねぎ	58.5	緑 コーン(冷)	6.5
緑 にんじん	26	黄 砂糖	1.04
緑 セロリ	2.6	塩	0.26
緑 しょうが	0.65	ワインピネガー	0.65
緑 にんにく	0.65	うすくちしょうゆ	0.26
黄 綿実油	0.65	黄 綿実油	0.65
塩	0.65	●洋なし(カット缶)	
ローレル	0.013	緑 洋なし(カット缶)	58

●くじらのたつたあげ		塩	0.39
赤 くじらのたつたあげ	52	うすくちしょうゆ	3.25
黄 なたね油	7.8	こいくちしょうゆ	3.25
●豚肉とじゃがいもの煮もの		赤 けずりぶし	1.17
赤 豚肉	26	水	52
料理酒	0.78	●白花豆の煮もの	
黄 じゃがいも	45.5	赤 白花豆(乾)	7.8
つなこんにゃく	26	黄 砂糖	2.08
緑 たまねぎ	39	塩	0.13
緑 たけのこ(水煮)	26	うすくちしょうゆ	0.39
緑 にんじん	19.5	水(焼き物機)	33
緑 さんどまめ(冷)	13	水(釜)	20
黄 砂糖	1.3		

26 (水)	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]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、ワインピ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。
コッペパン	
牛乳	
ソフトマーガリン	
	エネルギー 755kcal たんぱく質 35.0g 脂質 28.6g 糖質 83.1g

27 (木)	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
	[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。
ごはん	
牛乳	
	エネルギー 728kcal たんぱく質 34.2g 脂質 16.1g 糖質 106.8g

28 (金)	すき焼き煮 ほうれんそうのおひたし いちご
	[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、あえる。[いちご]①いちごは1人2コずつである。
ごはん	
牛乳	
	エネルギー 727kcal たんぱく質 32.1g 脂質 20.9g 糖質 97.6g

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、海草類)
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6日(木)

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」、関西では緑色の部分が多い「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栽培されていた「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。

●豚肉のカレー風味焼き		緑 パセリ	0.65
赤 豚肉	58.5	塩	0.39
緑 たまねぎ	26	こしょう	0.026
塩	0.39	うすくちしょうゆ	1.3
こしょう(粗挽)	0.026	チキンブイヨン	1.95
カレー粉	0.52	水	169
黄 綿実油	0.52	●カリフラワーのピクルス	
●コーンスープ		緑 カリフラワー	32.5
緑 コーン(ペースト)	39	黄 砂糖	1.04
緑 はくさい	39	塩	0.26
緑 コーン(冷)	13	ワインピネガー	1.04
緑 にんじん	13		

●あかうおのレモンじょうゆかけ		赤 けずりぶし	2.6
赤 あかうお	60	水	169
料理酒	1.8	●高野どうふのいり煮	
緑 レモン	0.9	赤 豚ひき肉	13
みりん	0.2	赤 高野どうふ(粉末)	7.8
うすくちしょうゆ	1.5	緑 にんじん	6.5
水	1.5	緑 グリンピース(冷)	3.9
●さつまいものみそ汁		赤 ひじき	0.65
黄 さつまいも	32.5	黄 綿実油	0.13
緑 はくさい	39	黄 砂糖	1.17
緑 だいこん	26	塩	0.13
緑 たまねぎ	26	うすくちしょうゆ	1.95
緑 青ねぎ	6.5	赤 だしこんぶ	0.156
赤 赤みそ	14.3	赤 けずりぶし	0.585
赤 白みそ	2.6	水	39
赤 だしこんぶ	0.65		

●すき焼き煮		みりん	1.45
赤 牛肉	65	塩	0.15
料理酒	2.03	こいくちしょうゆ	7.25
糸こんにゃく	29	●ほうれんそうのおひたし	
赤 とうふ(冷)	58	緑 ほうれんそう	39
緑 はくさい	65.3	黄 砂糖	0.39
緑 白ねぎ	21.8	うすくちしょうゆ	1.56
緑 まいたけ	14.5	●いちご	
黄 綿実油	0.73	緑 いちご	25.5
黄 砂糖	2.9		

2月4日(火)

節分

節分の日には、病気や悪い出来事を追い払うため、「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。

鬼が苦手なわしの頭をヒヤギの枝にさして、家の入口に立てる風習もあります。

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

2月12日(水)

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)
・卵の中華スープ ・ごはん ・牛乳

「キンパ」を給食で食べたいと考えました。自分で手巻きするので、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。