

1日(金) パン・牛乳	①カレーうどん、はくさいの甘酢あえ、りんご(缶) カレーうどん①牛肉は料理酒で下味をつける。うどんはかためにゆで、さつと水にさらす。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1人169ml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、カレールウの素、こい口しょうゆで味つけして煮含め、最後にうどん、青ねぎを加えて煮る。はくさいの甘酢あえ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35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、酢を合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。りんご(缶)①りんごは1人1/30缶ずつである。 エネルギー 906kcal たんぱく質 33.4g 脂質 28.7g	①赤(牛肉 52g) 料理酒 1.6 黄 うどん 20 赤 うすあげ 8 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 7 緑 青ねぎ 7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.1 カレールウの素 9	こい口しょうゆ 2.6 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.5 (水) (169) 緑 はくさい 46 黄 砂糖 1 塩 0.3 酢 1.2 緑 りんご(缶切) 100 * 塩 0.5
4日(月) 米飯・牛乳	①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。ごぼうはさつと水にさらしてあくをぬく。②けずりぶしで1人52mlのだしをとり、鶏肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、こんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、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、最後に三度豆を加えて煮る。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、でんぶんをまぶして、熱した油であげる。③砂糖、こい口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かぶは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1枚に75人分程度)に入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、酢、うす口しょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にかぶにかけ、あえる。 エネルギー 796kcal たんぱく質 32.9g 脂質 17.5g	①赤(鶏肉(小) 46g) 料理酒 1.4 黄 さといも(冷) 26 こんにゃく(缶切) 26 緑 たまねぎ 39 緑 ごぼう 26 緑 にんじん 20 緑 三度豆(冷) 13 黄 砂糖 1 塩 0.3 うす口しょうゆ 3.3 こい口しょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 1.2 (水) (52) 赤 大豆(乾) 16	黄 でんぶん 3 黄 油(菜種) 35 赤 ちりめんじゃこ 4 黄 砂糖 1.6 こい口しょうゆ 3.1 黄 いりごま(白) 0.7 緑 かぶ 39 黄 砂糖 1.3 塩 0.1 酢 0.8 うす口しょうゆ 0.5 緑 ゆず(果汁) 0.8 * 塩 0.5
5日(火) パン・牛乳 ◆(個別対応献立)(マカロニ)	⑤鶏肉のカレー風味焼き、◆ミネストローネ(マカロニ)、サワーキャベツ、ヨーグルト 鶏肉のカレー風味焼き①鶏肉はワイン、塩、こしょう、ガーリック、カレー粉、サラダ油で下味をつける。②鶏肉は網なしホテルパン(1枚に25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。ミネストローネ①ベーコンをからいりし、オリーブ油を加え、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順にいため、1人152mlの湯、チキンスープを加えて煮る。②煮上がれば、トマト、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、ローレル、うす口しょうゆで味つけし、パセリを加えて煮、「マカロニ除去食」の分をとる。最後にマカロニを加えて煮る。(マカロニは小さくてもどりやすいので、余熱を考慮のこと) サワーキャベツ①キャベツは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1枚に75人分程度)に入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、酢、うす口しょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にかぶにかけ、あえる。ヨーグルト①ヨーグルトは1人1コずつである。 エネルギー 839kcal たんぱく質 40.1g 脂質 22.9g	⑤赤(鶏肉(大) 65g) 料理用ワイン(白) 2 塩 0.5 こしょう(粗挽) 0.03 ガーリック 0.01 カレー粉 0.4 黄 サラダ油(綿実) 0.7 赤 ベーコン 7 黄 マカロニ(アルファベット) 4 黄 じゃがいも 39 緑 たまねぎ 39 緑 トマト(缶) 13 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.7 緑 マッシュルーム(水煮) 7	黄 オリーブ油 0.7 塩 1 こしょう 0.04 ローレル 0.01 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 17 (水) (152) 緑 キャベツ 46 黄 砂糖 1 塩 0.2 ワインビネガー 1 うす口しょうゆ 0.3 黄 オリーブ油 0.4 赤 ヨーグルト 108(1コ) * 塩 0.5
6日(水) 米飯・牛乳	⑨豚肉のしょうが焼き、さつまいものみそ汁、きくなどはくさいのごまあえ 豚肉のしょうが焼き①豚肉、たまねぎはしょうが汁、砂糖、料理酒、みりん、こい口しょうゆ、サラダ油で下味をつける。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さつまいもはさつと水にさらしてあくをぬく。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1人169mlのだしをとり、にんじん、さつまいも、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやし、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。きくなどはくさいのごまあえ①いりごまはいる。②はくさい、きくなどは各々塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1枚に75人分程度)に入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で蒸す。③砂糖、こい口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。 エネルギー 793kcal たんぱく質 31.6g 脂質 19.3g	⑨赤(豚肉 59g) 緑 たまねぎ 26 緑 しょうが 1 黄 砂糖 0.8 料理酒 1.6 みりん 0.9 こい口しょうゆ 3.9 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 さつまいも 33 赤 うすあげ 7 緑 にんじん 13 緑 もやし(細) 13 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) 緑 はくさい 39 緑 きく 13 黄 砂糖 0.8 こい口しょうゆ 2.6 黄 いりごま(白) 0.7 * 塩 0.5
7日(木) 米飯・牛乳 ◆(個別対応献立)(卵)	⑮いわしのしょうが煮、うすくず汁、◆高野どうふの卵とじ(卵) いわしのしょうが煮①こんぶはさつと洗い、ひたる程度の水につける。②1人13mlの水(こんぶのつけ汁も使用)、しょうが、こんぶ、砂糖、酢、こい口しょうゆ、料理酒を合わせる。③いわしはミニバット(1クラスの数人分、ふたあり)に入れ、②の調味液を加え、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度250℃、30分間、焼き物機で煮る。うすくず汁①さといもはさつとゆで、ぬめりをとる。②だしこんぶ、けずりぶしで1人222.8ml(59mlは高野どうふの卵とじに使用)のだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、はくさい、さと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、塩、うす口しょうゆで味つけし、水どきでんぶ(1人5.2mlの水でとく)でとろみをつけ、最後にみつばを加えて煮る。高野どうふの卵とじ①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②1人59ml(うすくず汁の一部を使用)のだしに、砂糖、みりん、塩、うす口しょうゆで味つけし、高野どうふを加えて煮含め、グリーンピースを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる) エネルギー 729kcal たんぱく質 28.6g 脂質 16.6g	⑮赤(いわし 17(1尾)) 緑 しょうが 0.5 赤 切りこんぶ(細) 0.5 黄 砂糖 1.2 酢 0.2 こい口しょうゆ 2.5 料理酒 0.5 (水) (13) 赤 鶏肉(小) 13 黄 さといも 26 緑 だいこん 39 緑 はくさい 39 緑 にんじん 13 緑 みつば 4 緑 えのきたけ 13	塩 0.5 うす口しょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.9 赤 けずりぶし 3.4 黄 でんぶん 2.6 (水) (163.8) 赤 鶏卵(液卵) 26 赤 高野どうふ(缶切) 7 緑 グリンピース(冷) 7 黄 砂糖 2.3 みりん 1 塩 0.1 うす口しょうゆ 3.5 (だし) (59)

8日(金) パン・牛乳	②豚肉のケチャップソテー、コーンスープ、焼きプリン 豚肉のケチャップソテー ①豚肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、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、マッシュルームを加え、塩、ケチャップ、ウスターソースで味つけする。コーンスープ ①1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、鶏肉、にんじん、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、コーン、スイートコーンを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。焼きプリン ①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する) ②1人1.5mlの水、砂糖3gを合わせて強火で混ぜずに褐色になるまで煮つめ、火を止め、1人1mlの湯を少しずつ加えてのばし、カラメルソースをつくる。③焼き物機に入れる1回量の液卵、牛乳、クリーム、砂糖をよく混ぜ合わせて、カラメルソースを敷いたミニバット(1クラスの数分、ふたなし)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度180℃、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) エネルギー 779kcal たんぱく質 33.9g 脂質 24.3g	② 赤 豚 肉 39 料理用ワイン(白) 1.2 緑 たまねぎ 26 緑 ピーマン 7 緑 マッシュルーム(休割) 7 黄 サラダ油(綿実) 0.4 塩 0.1 ケチャップ 5.2 ウスターソース 1.3 赤 鶏肉(極小) 7 緑 スイートコーン(端) 33 緑 はくさい 33 緑 コーン(冷) 13 たんざく	緑 にんじん 13 細切り 緑 パセリ 0.7 みじん切り 塩 0.9 こしょう(白) 0.03 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 17 (水) (152) 赤 鶏卵(液卵) 20 赤 牛乳 27 黄 クリーム 3 黄 砂糖 2 黄 砂糖 3 (水) (2.5)
11日(月) パン・牛乳	⑥さけのマリネ、肉だんごと麦のスープ、プチトマト さけのマリネ ①さけは塩、こしょうで下味をつけ、でんぶをまぶし、熱した油であげる。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、酢、りんご酢、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。肉だんごと麦のスープ ①ほうれん草は塩ゆです。②サラダ油を熱し、にんじん、だいこんの順にいため、肉だんご、押し麦、1人152mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にほうれん草を加えて煮る。プチトマト ①プチトマトは1人4コずつである。 エネルギー 842kcal たんぱく質 35.8g 脂質 28.9g	⑥ 赤 さ け(角) 52 塩 0.2 こしょう(白) 0.03 黄 でんぶ 10 黄 油(菜種) 56 緑 たまねぎ 10 黄 オリーブ油 0.3 黄 砂糖 0.8 塩 0.2 酢 2.3 りんご酢 0.9 黄 オリーブ油 0.8 料理用ワイン(白) 1.6 細切り	赤 肉だんご(蒸) 26 黄 押し麦 8 緑 だいこん 33 たんざく 緑 にんじん 13 細切り 緑 ほうれん草 13 2cm幅 黄 サラダ油(綿実) 0.4 塩 0.7 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 2.1 チキンスープ 17 (水) (152) 緑 プチトマト60(4コ) * 塩 0.5
12日(火) 米飯・牛乳 ◆ (個別対応献立) (えび)	⑬あげシューマイ、◆えびととうふのスープ(えび)、ツナとキャベツのいためもの あげシューマイ ①肉シューマイは冷凍のまま熱した油で十分にあげる。(油の温度は150℃) えびととうふのスープ ①えびはゆで、料理酒で下味をつける。②1人169mlの湯を煮上げ、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、もやしを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆ、中華スープの素で味つけし、にらを加えて煮、「えび除去食」の分をとる。最後にえびを加えて煮る。ツナとキャベツのいためもの ①ツナは十分に油をきる。②サラダ油を熱し、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、こい口しょうゆで味つけする。 エネルギー 805kcal たんぱく質 28.5g 脂質 23.7g	⑬ 赤 肉シューマイ60(3コ) 黄 油(菜種) 42 赤 え び(小) 26 料理酒 0.8 赤 とうふ(冷) 26 緑 たまねぎ 39 細切り 緑 もやし(細) 20 荒切り 緑 にんじん 13 細切り 緑 にら 7 2cm幅 塩 0.3 細切り	こしょう 0.03 うす口しょうゆ 2.3 中華スープの素 1 (水) (169) 赤 ツナ(油漬缶1パック) 7 緑 キャベツ 39 たんざく 黄 サラダ油(綿実) 0.3 塩 0.1 こしょう 0.01 こい口しょうゆ 0.5
13日(水) 米飯・牛乳	⑯さばのみぞれかけ、みそ汁、おおさかしろなのいためもの さばのみぞれかけ ①さばは塩で下味をつける。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(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。③だいこんおろし、みりん、うす口しょうゆを合わせて煮、最後にゆずを加えて煮、配缶時にさばにかける。みそ汁 ①わかめはもどす。②だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだしをとり、にんじん、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、しめじを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎ、わかめを加えて煮る。おおさかしろなのいためもの ①おおさかしろなは塩ゆです。②サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。③いたまれば、おおさかしろなを加えていため、砂糖、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけする。 エネルギー 761kcal たんぱく質 33.6g 脂質 18.8g	⑯ 赤 さ ば 60(1切) 塩 0.3 緑 だいこんおろし 12 みりん 1.2 うす口しょうゆ 2.4 緑 ゆず(果汁) 0.8 赤 とうふ(冷) 26 緑 たまねぎ 33 細切り 緑 にんじん 13 細切り 緑 白ねぎ 13 小口切り 緑 しめじ 13 一口大 赤 乾燥わかめ 0.7 細切り	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 鶏肉(極小) 13 緑 おおさかしろな 46 2cm幅 黄 サラダ油(綿実) 0.4 黄 砂糖 0.7 うす口しょうゆ 1.3 こい口しょうゆ 0.8 * 塩 0.5
14日(木) パン・牛乳	④鶏肉とじゃがいものスープ煮、きのこのドリア、りんご 鶏肉とじゃがいものスープ煮 ①鶏肉はワインで下味をつける。②1人98.8mlの湯、チキンスープを煮上げ、鶏肉、にんじん、だいこん、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、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後に三度豆を加えて煮る。きのこのドリア ①米は湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにからいりする。②ベーコンをからいりし、サラダ油を加え、たまねぎ、しめじ、エリンギ、マッシュルームの順にいためる。③いたまれば1人10mlの湯、グリーンピース、米を加えて煮たて、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)、ミニバット(1クラスの数分、ふたなし)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、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、25分間、焼き物機で焼く。りんご ①りんごは1人1/4切ずつである。 エネルギー 797kcal たんぱく質 33.8g 脂質 21.5g	④ 赤 鶏肉(小) 46 料理用ワイン(白) 1.4 黄 じゃがいも 39 一口大 緑 キャベツ 39 大切り 緑 だいこん 26 いちよう 緑 にんじん 20 いちよう 緑 三度豆(冷) 13 3cm幅 塩 0.5 こしょう 0.01 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 5.2 (水) (98.8) 赤 ベーコン 5 小口切り 黄 精白米(無洗米) 10 緑 たまねぎ 10 細切り	緑 グリンピース(冷) 5 緑 しめじ 15 一口大 緑 エリンギ 10 たんざく 緑 マッシュルーム(休割) 10 黄 サラダ油(綿実) 0.5 塩 0.4 こしょう 0.03 黄 クリーム 3 黄 小麦粉(薄力) 3 赤 牛乳 21 赤 粉末チーズ 1.3 黄 パン粉 0.3 (水) (10) 緑 りんご 69 1/4切り * 塩 0.5

3 都島区・大正区・西淀川区・住吉区

15日(金) 米飯・牛乳	⑧冬野菜のカレーライス、ブロッコリーのサラダ、みかん 冬野菜のカレーライス ①牛肉はワインで下味をつける。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②サラダ油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎ、にんじん、だいこん、れんこんの順にいため、1人130mlの湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールーの素で味つけて煮こみ、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。ブロッコリーのサラダ ①ブロッコリーは塩ゆでするか、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、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、配食時にブロッコリーにかけ、あえる。みかん ①みかんは1人1コずつである。 エネルギー 828kcal たんぱく質 26.6g 脂質 22.4g	⑧ 赤 牛 肉 46 料理用ワイン(白) 1.4 緑 たまねぎ 52 大切り 緑 だいこん 26 角切り 緑 れんこん 26 一口大 緑 にんじん 13 角切り 緑 グリンピース(冷) 7 緑 しょうが 0.7 みじん切り 緑 にんにく 0.7 みじん切り 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.2	カレールーの素 17 (水) (130) 緑 ブロッコリー 52 一口大 黄 砂糖 0.7 塩 0.1 酢 0.9 うす口しょうゆ 0.1 黄 サラダ油(綿実) 0.5 緑 みかん 118(1コ) * 塩 0.5
18日(月) パン・牛乳	③中華煮、れんこんのオイスターソース焼き、きゅうりの辛みづけ 中華煮 ①豚肉は料理酒で下味をつける。いかはゆで、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。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、はくさいの順にいため、1人36.4mlの湯を加えて煮る。③煮上がれば、いか、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26mlの水でとく)でとろみをつけ、最後ににらを加えて煮る。れんこんのオイスターソース焼き ①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②れんこんはオイスターソース、塩、サラダ油で下味をつける。③れんこん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200℃、12分間、焼き物機で焼く。きゅうりの辛みづけ ①きゅうりは塩ゆでする。②砂糖、こい口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ラー油を加え、熱いうちにきゅうりを加えてつけ、十分味を含ませる。 エネルギー 751kcal たんぱく質 34.5g 脂質 23.4g	③ 赤 豚 肉 33 料理酒 1 赤 いか(かのこ) 20 料理酒 0.6 赤 あつあげ(冷) 39 緑 はくさい 33 たんざく 緑 たまねぎ 26 大切り 緑 にんじん 13 いちよう 緑 にら 7 3cm幅 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 砂糖 0.3 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) (36.4) 緑 れんこん 46 いちよう オイスターソース 1.3 塩 0.1 黄 サラダ油(綿実) 0.4 緑 きゅうり 39 輪切り 黄 砂糖 0.9 こい口しょうゆ 2 黄 ラー油 0.01 * 塩 0.5
19日(火) 米飯・牛乳	⑫鶏肉の甘辛焼き、みそ汁、だいこんの煮もの、ソフト黒豆 鶏肉の甘辛焼き ①鶏肉、たまねぎは料理酒、砂糖、みりん、こい口しょうゆで下味をつける。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。みそ汁 ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。わかめはもどす。②だしこんぶ、けずりぶしで1人187.6ml(18.6mlはだいこんの煮ものに使用)のだしをとり、にんじん、はくさい、うすあげ、じゃが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、最後にわかめ、青ねぎを加えて煮る。だいこんの煮もの ①1人18.6ml(みそ汁の一部を使用)のだしを煮上げ、豚肉、だいこんを加えて煮る。②煮上がれば、みりん、うす口しょうゆで味つけし、水どきでんぶん(1人1.4mlの水でとく)でとろみをつける。ソフト黒豆 ①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。 エネルギー 767kcal たんぱく質 32.9g 脂質 15.4g	⑫ 赤 鶏 肉(大) 46 緑 たまねぎ 26 細切り 料理酒 1.4 黄 砂糖 2 みりん 2 こい口しょうゆ 5.2 黄 じゃがいも 26 ひょうし木 赤 うすあげ 7 たんざく 緑 はくさい 39 たんざく 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 乾燥わかめ 0.7	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 13 緑 だいこん 39 一口大 みりん 0.7 うす口しょうゆ 2.6 黄 でんぶん 0.7 (だし) (18.6) 赤 ソフト黒豆 8(1袋)
20日(水) パン・牛乳	⑦とうふハンバーグ、スープ煮、スライスチーズ とうふハンバーグ ①ツナは十分に油をきる。②焼き物機に入れる1回量のツナ、でんぶん、たまねぎ、砂糖、塩、こい口しょうゆを合わせ、練るようによく混ぜ、更にとうふを加えて混ぜる。③②を1人1コずつにまとめ、網なしホテルパン(1枚に30人分程度)にならべ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、10分間、焼き物機で焼く。④ケチャップは1人1袋ずつ添える。スープ煮 ①豚肉はワインで下味をつける。カリフラワーは酢ゆでする。②1人94mlの湯、チキンスープを煮上げ、豚肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、カリフラワー、しめじを加えて煮、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。スライスチーズ ①スライスチーズは1人1枚ずつである。 エネルギー 784kcal たんぱく質 37.1g 脂質 27.5g	⑦ 赤 ツナ(油抜きフレーク) 15 赤 とうふ(パック入り) 30 大切り 黄 でんぶん 2 緑 たまねぎ 10 荒みじん 黄 砂糖 0.4 塩 0.1 こい口しょうゆ 1 ケチャップ 8(1袋) 赤 豚 肉 26 料理用ワイン(白) 0.8 緑 キャベツ 46 大切り	緑 カリフラワー 39 一口大 緑 にんじん 26 いちよう 緑 むき枝豆(冷) 7 緑 しめじ 13 一口大 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) 赤 スライスチーズ 20(1枚) * 酢 0.5

21日(木) 米飯・牛乳	⑩豚肉と干しずいきのみそ煮、すまし汁、焼きかぼちゃの甘みつけ、焼きのり 豚肉と干しずいきのみそ煮 ①豚肉は料理酒で下味をつける。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、ぬるま湯でもどし、ゆでる。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更に干しずいきをいため、うすあげ、1人20ml(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、みりん、こい口しょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後に青ねぎを加えて煮る。[すまし汁] 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1人189ml(20mlは豚肉と干しずいきのみそ煮に使用)のだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、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。[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(1枚に45人分程度)に入れ、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。②1人3mlの水、砂糖、塩、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。[焼きのり] ①焼きのりは1人1袋ずつである。 エネルギー 750kcal たんぱく質 28.9g 脂質 16.3g	⑩赤 豚肉 39 料理酒 1.2 赤 うすあげ 7 たんざく 緑 青ねぎ 7 小口切り 緑 干しずいき 3 2cm幅 黄 サラダ油(綿実) 0.4 黄 砂糖 1.3 みりん 1.3 こい口しょうゆ 0.5 赤 赤みそ 4 (だし)(20) 赤 鶏肉(小) 13 料理酒 0.4 緑 はくさい 33 たんざく 緑 だいこん 20 たんざく	緑 にんじん 13 細切り 緑 みつば 4 2cm幅 緑 しいたけ 13 細切り 塩 0.5 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 かぼちゃ(冷) 52 黄 砂糖 3.9 塩 0.1 こい口しょうゆ 0.1 (水) (3) 赤 焼きのり1.25(1袋)
22日(金) 米飯・牛乳	⑭まぐろのフライ、豚肉とあつあげの煮もの、みかん まぐろのフライ ①まぐろは塩、こしょうで下味をつける。小麦粉、1人6mlの水を合わせる。②まぐろに①の衣、パン粉をつけ、熱した油であげる。 ③トンカツソースは1人1袋ずつ添える。[豚肉とあつあげの煮もの] ①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしで1人39mlのだしをとり、豚肉、にんじん、だいこん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加え、砂糖、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけして煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。[みかん] ①みかんは1人1コずつである。 エネルギー 901kcal たんぱく質 35.7g 脂質 22.2g	⑭赤 まぐろ 50(1切) 塩 0.2 こしょう 0.02 黄 小麦粉(薄力) 6 (水) (6) 黄 パン粉 18 黄 油(菜種) 88 トンカツソース8(1袋) 赤 豚肉 13 赤 あつあげ(冷) 26 緑 だいこん 52 一口大	緑 たまねぎ 39 大切り 緑 にんじん 26 一口大 緑 三度豆(冷) 13 2cm幅 黄 砂糖 1 塩 0.2 うす口しょうゆ 3 こい口しょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 0.9 (水) (39) 緑 みかん 118(1コ)

パン添加物

黄 ソフトマーガリン 8g (エネルギー 61kcal たんぱく質— 脂質 6.5g) 1回 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

※ 添加物がつく日は、各学校によって異なります。

主食・主菜・副菜をそろえましょう。

献立を考える時に、「主食」「主菜」「副菜」をそろえると、見た目が良いばかりでなく、栄養面においてもバランスの良い食事になります。「主食」は、ごはん・パン・麺類等の穀類を主な材料にした料理で、炭水化物を多く含み、主にエネルギーのもとになります。「主菜」は、肉・魚・大豆等を主な材料にした料理で、たんぱく質を多く含み、主に体をつくるもとになります。「副菜」は、野菜・きのこ・いも・海そう等を主な材料にした料理で、ビタミン・鉄・カルシウム・食物繊維を多く含み、主に体の調子を整えます。

12月は、「主菜」として肉や魚だけでなく、とうふとツナを使った手作りハンバーグ、「副菜」として旬のきくなやはくさい、かぼを使った料理が登場します。

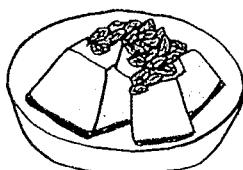


— 小豆② —

小豆は、中国より伝わったと言われています。小豆の「あ」とは赤色、「ずき」は溶けるという意味で、赤くて他の豆よりも早く柔らかくなることから、「あずき」と呼ぶようになったという説もあります。小豆の赤色には魔よけの効果があるとされ、食べることによって邪気を払い、身を守ってくれると考えられていました。また、おめでたい日の食べ物として、小正月の小豆粥や祝い事の時の赤飯などとしても食べられています。

〈かぼちゃの

いとこ煮〉



(材料：4人分)

小豆(乾).....80g
かぼちゃ..... 1/2個
砂糖..... 大さじ4
塩..... 少々
うす口しょうゆ … 大さじ1
水.....800ml

(作り方)

- ① かぼちゃは種とわたを取り、大切に切る。
- ② 小豆は洗い、ひたる程度の水を加えて火にかけ、沸騰したら5分間以上煮る。
- ③ 煮汁が小豆色になったら煮汁を捨て、800mlの水を加え、あくをとりながら弱火で煮る。
- ④ ③の小豆が柔らかくなれば、砂糖、塩、うす口しょうゆの順に加えて煮、更にかぼちゃを加えて柔らかくなるまで煮る。

[大阪市栄養教職員研究会]

◆食物アレルギー個別対応用献立(除去食)で、カッコ内の食品名が除去対象となる食品です。

1. 赤(主に体をつくる)…乳、肉、卵、魚、豆、海藻類。2. 黄(主に熱や力のもとになる)…穀類、いも、油脂、砂糖、種実類。3. 緑(主に体の調子をととのえる)…野菜、果物、きのこ類。

(編集：公益財団法人 大阪市学校給食協会)