

10日(水) パン・牛乳	④鶏肉と野菜のケチャップ煮、カリフラワーとコーンのサラダ、桃のクラブティ 鶏肉と野菜のケチャップ煮 ①鶏肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、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、1人99mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ケチャップ、砂糖、塩、こしょう、ローレルで味つけし、最後にむき枝豆を加えて煮る。 カリフラワーとコーンのサラダ ①カリフラワーは酢ゆです。コーンはゆです。②砂糖、塩、酢を合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。桃のクラブティ ①白桃は液汁を十分にきる。小麦粉はふるう。鶏卵は別割りにし、ときほぐす。(割卵後、すみやかに加熱調理する) ②焼き物機に入れる1回量のとき卵、クリーム、砂糖を混ぜ合わせ、更に小麦粉、白桃の順に加えて混ぜる。③ミニバット(1クラスの人数分、ふたなし)にコーンフレークを敷き、②の生地を流し入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度210℃、25分間、焼き物機で焼く。(鶏卵を加えた後、すみやかに加熱調理する) エネルギー 797kcal たんぱく質 33.4g 脂質 22.4g	④赤 鶏肉(小) 46 料理用ワイン(白) 1.4 黄 ジャがいも 39 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 むき枝豆(冷) 13 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 ケチャップ 9 黄 砂糖 0.5 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.04 黄 ローレル 0.04 黄 チキンスープ 5 (水) (99)	緑 カリフラワー 52 一口 緑 コーン(冷) 7 黄 砂糖 1 黄 塩 0.2 黄 酢 0.8 黄 サラダ油(綿実) 0.4 緑 白桃(カット缶) 50 黄 小麦粉(薄力) 4 赤 鶏卵 4 黄 クリーム 8 黄 砂糖 2 黄 コーンフレーク 3 黄 * 酢 0.5
11日(木) 米飯・牛乳	⑨豚肉のごまだれ焼き、みそ汁、きくなどはくさいのおひたし 豚肉のごまだれ焼き ①豚肉、たまねぎ、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。②①の材料は網なしホテルパン(1枚に20人分程度)に入れ、いりごまをふり、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169mlのだしをとり、鶏肉、にんじん、うすあげの順に加えて煮る。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、最後にわかめを加えて煮る。きくなどはくさいのおひたし ①はくさい、きくは各々塩ゆです。②砂糖、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。 エネルギー 732kcal たんぱく質 29.1g 脂質 18.2g	⑨赤 豚肉 33 緑 たまねぎ 26 緑 ピーマン 7 黄 練りごま 2.6 黄 砂糖 0.5 黄 みりん 1 黄 こい口しょうゆ 4.2 黄 いりごま(白) 1.3 赤 鶏肉(小) 13 赤 うすあげ 7 緑 にんじん 13 緑 えのきたけ 13	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) 緑 はくさい 46 たんざ 緑 きく 13 2cm 黄 砂糖 0.9 黄 こい口しょうゆ 3 黄 * 塩 0.5
12日(金) 米飯・牛乳 正月の行事献立	⑩れんこんのちらしずし、ぞう煮、ごまめ れんこんのちらしずし ①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、豚肉をいためる。更にれんこんを加えていためる。③いたまれば、料理酒、砂糖、塩、うす口しょうゆ、酢、こんぶで味つけし、最後にグリーンピース、コーンを加えていためる。④A. ③の具をご飯に混ぜ合わせる。きざみのりは1人1袋ずつ添える。B. 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。きざみのりは1人1袋ずつ添える。(A: 自校炊飯校、B: 委託炊飯校) ぞう煮 ①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。②かつおぶしで1人169mlのだしをとり、鶏肉、金時にんじん、だいこん、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、白玉もちを加えて煮、白みそ、赤みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。ごまめ ①ごまめは網なしホテルパン(1枚に40人分程度)に入れ、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度180℃、5分間、焼き物機で焼く。②砂糖、みりん、こい口しょうゆを煮つめ、配缶時にごまめにからませる。 エネルギー 799kcal たんぱく質 32.0g 脂質 13.4g	⑩赤 豚肉 20 緑 れんこん 33 緑 グリンピース(冷) 7 緑 コーン(冷) 7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 料理酒 0.7 黄 砂糖 5 黄 塩 0.2 黄 うす口しょうゆ 3.3 黄 酢 8 赤 こんぶ(粉末) 0.4 赤 きざみのり0.8(1袋) 赤 鶏肉(小) 20	黄 白玉もち 42 黄 さといも 26 半 緑 だいこん 39 いちよ 緑 金時にんじん 20 いちよ 緑 みつば 4 2cm 赤 白みそ 16 赤 赤みそ 8 赤 かつおぶし 3.9 (水) (169) 赤 ごまめ 7 黄 砂糖 1.3 黄 みりん 1.3 黄 こい口しょうゆ 1.3
15日(月) 米飯・牛乳	⑧酢豚、中華スープ、焼きのり、はっ酵乳 酢豚 ①豚肉はしょうが汁、料理酒、こい口しょうゆで下味をつける。豚肉のつけ汁をきり、でんぶをまぶし、熱した油であげる。②サラダ油を熱し、にんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、1人7mlの湯、砂糖、塩、酢、こい口しょうゆ、ケチャップで味つけして煮、最後に豚肉を加えて煮る。中華スープ 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、鶏肉、はくさい、しいたけの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、もやしを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。焼きのり ①焼きのりは1人1袋ずつである。はっ酵乳 ①はっ酵乳は1人1本ずつである。 エネルギー 789kcal たんぱく質 30.5g 脂質 18.4g	⑧赤 豚肉(角) 46 緑 しょうが 1.3 料理酒 1.4 こい口しょうゆ 1.4 黄 でんぶ 7 黄 油(菜種) 49 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 ピーマン 13 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 砂糖 0.9 黄 塩 0.2 黄 酢 0.5 黄 こい口しょうゆ 1.3 黄 ケチャップ 2.6	(水) (7) 赤 鶏肉(極小) 7 緑 はくさい 46 たんざ 緑 もやし(細) 20 荒切 緑 コーン(冷) 7 緑 にら 7 2cm 緑 しいたけ 0.7 細切 黄 塩 0.7 黄 こしょう 0.03 黄 うす口しょうゆ 2.6 黄 チキンスープ 17 (水) (152) 赤 焼きのり1.25(1袋) 赤 はっ酵乳70(1本)
16日(火) 米飯・牛乳	⑭さごしのしょうゆだれかけ、みそ汁、みずなの煮びたし さごしのしょうゆだれかけ ①さごしは塩で下味をつける。②さごし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℃、13分間、焼き物機で焼く。③料理酒、みりん、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時にさごしにかける。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1人182ml(13mlはみずなの煮びたしに使用)のだしをとり、にんじん、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、しめじを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。みずなの煮びたし ①みずなは塩ゆです。②1人13ml(みそ汁の一部を使用)のだしを煮上げ、砂糖、うす口しょうゆで味つけし、豚肉を加えて煮る。③煮上がれば、みずなを加えて煮る。 エネルギー 756kcal たんぱく質 31.3g 脂質 16.3g	⑭赤 さごし60(1切) 黄 塩 0.2 料理酒 1.8 みりん 2.4 こい口しょうゆ 2.4 黄 さつまいも 26 緑 たまねぎ 26 緑 はくさい 20 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 7 緑 しめじ 13	赤 赤みそ 14 赤 白みそ 3 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.7 (水) (169) 赤 豚肉 7 緑 みずな 39 2cm 黄 砂糖 0.7 黄 うす口しょうゆ 2 (だし)(13) 黄 * 塩 0.5

17日(水) パン・牛乳	③豚肉のしょうゆマヨネーズ焼き、カレースープ、ブチトマト 豚肉のしょうゆマヨネーズ焼き ①豚肉は料理酒、塩、こい口しょうゆ、マヨネーズ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220℃、15分間、焼き物機で焼く。カレースープ ①サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじんをいため、キャベツ、じゃがいも、1人152mlの湯、チキンスープを加えて煮る。②煮上がれば、塩、こしょう、カレールウの素で味つけし、最後にパセリを加えて煮る。ブチトマト ①ブチトマトは1人4コずつである。 エネルギー 807kcal たんぱく質 36.3g 脂質 28.4g	③赤 豚 肉 52 料理酒 1.6 塩 0.2 こい口しょうゆ 1.3 黄 マヨネーズ 5.2 赤 鶏 肉 (小) 20 黄 ジャがいも 39 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 13 ひょうし木 たんざく 細切り	緑 パセリ 0.7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.2 こしょう 0.03 カレールウの素 9 チキンスープ 17 (水) (152) 緑 ブチトマト60(4コ)
18日(木) 米飯・牛乳	⑫鶏肉と白ねぎのいため煮、のっぺい汁、焼きかぼちゃのごまだれかけ、アーモンドフィッシュ 鶏肉と白ねぎのいため煮 ①鶏肉は料理酒で下味をつける。②サラダ油を熱し、しょうがを香りよくいため、①の鶏肉をいためる。更に白ねぎをいため、1人4mlの水を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こい口しょうゆで味つけて煮る。のっぺい汁 ①さといもはさつとゆで、ぬめりをとる。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164mlのだしをとり、にんじん、だいこん、はくさい、うすあげ、さといもの順に加えて煮る。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、水ときでんぶん（1人5mlの水でとく）でとろみをつけ、最後にみつばを加えて煮る。焼きかぼちゃのごまだれかけ 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、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。②1人1.3mlの水、砂糖、料理酒、こい口しょうゆ、練りごまを合わせて煮し、①のかぼちゃにかける。アーモンドフィッシュ ①アーモンドフィッシュは1人1袋ずつである。 エネルギー 756kcal たんぱく質 30.6g 脂質 15.1g	⑫赤 鶏 肉 (大) 52 料理酒 1.6 緑 白 ねぎ 26 緑 しょうが 0.7 黄 サラダ油(綿実) 0.4 黄 砂 糖 0.7 み り ん 3.3 こい口しょうゆ 3.3 (水) (4) 黄 さといも 26 赤 うすあげ 7 緑 だいこん 39 緑 はくさい 26 緑 にんじん 13 緑 み つ ば 4 小口切り みじん切り たんざく いちよう たんざく いちよう 2cm幅	緑 生しいたけ 13 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 黄 でんぶん 2.6 (水) (164) 緑 かぼちゃ(冷) 52 黄 砂 糖 0.7 料理酒 1.3 こい口しょうゆ 1 黄 練りごま 0.7 (水) (1.3) 赤 アーモンドフィッシュ5(1袋)
19日(金) パン・牛乳	⑤あじのレモンマリネ、スープ煮、固形チーズ あじのレモンマリネ ①あじは塩、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サラダ油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、酢、ワインで味つけし、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあじにからませる。スープ煮 ①ては豆は熱湯に20分間以上つけておき、加熱し、沸とうすれば弱火で柔らかく煮る。（柔らかくなりかけると早いので、余熱を考慮して煮る）②サラダ油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉を加えていためる。更ににんじん、だいこん、キャベツの順にいため、1人94mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③煮上がれば、ては豆を加えて煮、塩、こしょう、ローレル、うす口しょうゆで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。固形チーズ ①固形チーズは1人1コずつである。 エネルギー 784kcal たんぱく質 34.7g 脂質 26.3g	⑤赤 あじ(大)25(1枚) 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 黄 でんぶん 5 黄 油(菜種) 28 緑 たまねぎ 8 黄 サラダ油(綿実) 0.2 黄 砂 糖 0.8 塩 0.1 酢 1.3 料理用ワイン(白) 0.7 緑 レモン 4 赤 豚 肉 26 赤 ては豆 7 緑 キャベツ 52 細切り 色紙	緑 だいこん 26 緑 にんじん 20 緑 グリンピース(冷) 13 緑 にんにく 0.7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.5 こしょう 0.03 ローレル 0.01 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 10 (水) (94) 赤 固形チーズ10(1コ)
22日(月) パン・牛乳	⑥ほたて貝のグラタン、スープ、和なし(カット缶) ほたて貝のグラタン ①ほたて貝はゆで、ワインで下味をつける。マカロニはかために塩ゆでし、サラダ油をかける。ほうれん草は塩ゆでする。バターは湯せんでとく。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サラダ油を熱し、たまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、バター、小麦粉、牛乳を加える。（牛乳は一度に加える）最後にほうれん草、ほたて貝、マカロニを加え、ミニパット（1/2クラスの人分、ふたなし）に入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度270℃、10分間、焼き物機で焼く。スープ ①鶏肉はワインで下味をつける。②1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、鶏肉、にんじん、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。和なし(カット缶) ①和なしは1人1/30缶ずつである。 エネルギー 852kcal たんぱく質 37.9g 脂質 22.8g	⑥赤 ほたて貝(カット) 40 料理用ワイン(白) 1.2 黄 マカロニ(ツイスト) 10 黄 サラダ油(綿実) 0.4 緑 たまねぎ 40 緑 ほうれん草 20 黄 サラダ油(綿実) 1 塩 0.6 こしょう(白) 0.06 黄 バター 4 黄 小麦粉(薄力) 5 赤 牛 乳 42 赤 粉末チーズ 2 黄 パン粉 2 細切り 2cm幅	赤 鶏 肉 (小) 26 料理用ワイン(白) 0.8 黄 ジャがいも 33 緑 はくさい 46 緑 にんじん 13 緑 グリンピース(冷) 7 塩 0.9 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 17 (水) (152) 緑 和なし(カット缶) 100 * 塩 1.0
23日(火) 米飯・牛乳	⑨さばのみそ煮、すまし汁、もやしのゆずの香あえ さばのみそ煮 ①だしこんぶを敷き、1人30mlの湯、しょうが、砂糖、みりん、赤みそを加えて煮、さばを加えて煮あめる。②火をきってしばらくおいてから配缶する。（だしこんぶが余った時は、落としぶたとして使用する）すまし汁 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、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。もやしのゆずの香あえ 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砂糖、塩、酢、ゆずを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。 エネルギー 701kcal たんぱく質 27.2g 脂質 15.8g	⑨赤 さば(骨付き)60(1切) 緑 しょうが 1 黄 砂 糖 3.5 み り ん 1 赤 赤 み そ 5 赤 だしこんぶ 0.5 (水) (30) 赤 とうふ(冷) 26 緑 だいこん 39 緑 はくさい 33 緑 にんじん 7 緑 青 ねぎ 7 せん切り たんざく たんざく 細切り 小口切り	塩 0.5 うす口しょうゆ 5 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.5 (水) (169) 緑 もやし(細) 39 黄 砂 糖 1 塩 0.3 酢 0.5 緑 ゆず(果汁) 0.7 * 塩 0.5 荒切り

24日(水) 米飯・牛乳	③かす汁、ブロッコリーのごまあえ、くりぎんとん、焼きのり かす汁 ①つきこんにゃくはゆでる。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156mlのだしをとり、にんじん、だいこん、つきこんにゃく、さけ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、酒かす、うす口しょうゆ、白みそ、赤みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。 ブロッコリーのごまあえ ①いりごまはいる。②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。③砂糖、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時にブロッコリーにかけ、いりごまをふり、あえる。くりぎんとん ①さつまいもはさつと水にさらしてあくをぬく。くりは液汁を十分にきる。②1人20mlの湯を煮上げ、さつまいも、くりの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩で味つけして煮含める。焼きのり ①焼きのりは1人1袋ずつである。 エネルギー 756kcal たんぱく質 28.5g 脂質 14.0g	⑬ 赤 さけ(角皮無し) 39 つきこんにゃく 13 荒切り 赤 うすあげ 7 たんざく 緑 だいこん 46 たんざく 緑 にんじん 13 細切り 緑 青ねぎ 7 小口切り 酒かす(ペースト) 16 うす口しょうゆ 1.3 赤 白みそ 5 赤 赤みそ 4 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 (水) (156)	緑 ブロッコリー 52 一口 黄 砂糖 0.7 こい口しょうゆ 1 黄 いりごま(白) 0.8 黄 さつまいも 33 大切 黄 くり(水煮缶) 20 黄 砂糖 2.6 みりん 1.3 塩 0.1 (水) (20) 赤 焼きのり 1.25(1袋) * 塩 0.5
25日(木) パン・牛乳	①ビーフシチュー、ツナとキャベツのソテー、りんご ビーフシチュー ①牛肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。②サラダ油を熱し、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、1人117mlの湯、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。③別釜にサラダ油を加え、中火で小麦粉が褐色になるまで十分にいためてルウをつくり、②の煮汁(1人12ml)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じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ルウを加え、砂糖、塩、こしょう、ローレル、デミグラスソース、トンカツソースで味つけして煮こみ、グリーンピースを加えて煮る。ツナとキャベツのソテー ①ツナは十分に油をきる。②サラダ油を熱し、コーン、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。りんご ①りんごは1人1/4切ずつである。 エネルギー 850kcal たんぱく質 32.7g 脂質 27.7g	① 赤 (牛 肉 46 料理用ワイン(白) 1.4 黄 じゃがいも 52 大切 緑 たまねぎ 52 大切 緑 にんじん 20 一口大 緑 グリーンピース(冷) 7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 ケチャップ 7 トマトピューレ 4 黄 砂糖 0.3 塩 0.5 こしょう 0.07 ローレル 0.03	デミグラスソース 5.2 トンカツソース 2 黄 (小麦粉(薄力) 3.9 黄 サラダ油(綿実) 3.1 (水) (117) 赤 ツナ(真空パック) 13 緑 キャベツ 33 たんざ 緑 コーン(冷) 7 黄 サラダ油(綿実) 0.3 塩 0.2 こしょう 0.01 緑 りんご 69 1/4切 * 塩 0.5
26日(金) 米飯・牛乳 ◆ (個別対応献立) (卵)	⑦◆他人丼(卵)、みそ汁、黒豆の煮もの 他人丼 ①牛肉は料理酒で下味をつける。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39ml(みそ汁の一部を使用)のだしに牛肉、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、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけし、みつばを加えて煮、「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。 みそ汁 ①だしこんぶ、けずりぶしで1人208ml(39mlは他人丼に使用)のだしをとり、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。②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。黒豆の煮ものA: 焼き物機 ①黒豆はミニバット(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、こい口しょうゆを加え、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) 黒豆の煮ものB: 釜 ①黒豆は1人20mlの熱湯に30分間ひたす。(ふたをする) ②砂糖、塩、こい口しょうゆで味つけし、弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上) (火を切ってしばらく味を含ませる) エネルギー 803kcal たんぱく質 32.2g 脂質 20.8g	⑦ 赤 (牛 肉 39 料理酒 1.2 赤 鶏卵(液卵) 39 緑 たまねぎ 65 細切り 緑 にんじん 13 細切り 緑 みつば 4 2cm幅 黄 砂糖 1.3 みりん 0.7 塩 0.3 うす口しょうゆ 3.9 こい口しょうゆ 2.6 (だし) (39) 緑 だいこん 26 たんざく	緑 はくさい 26 たんざ 緑 青ねぎ 7 小口切 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5 赤 だしこんぶ 0.8 赤 けずりぶし 3.1 (水) (169) 赤 黒豆(乾) 8 黄 砂糖 3 塩 0.1 こい口しょうゆ 1.3 A (水) (33) B (水) (20)
29日(月) パン・牛乳	②豚肉のオイスターソース焼き、糸寒天のスープ、ピリ辛あえ、ヨーグルト 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、こい口しょうゆ、サラダ油で下味をつける。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。糸寒天のスープ ①鶏肉は料理酒で下味をつける。②1人169mlの湯を煮上げ、鶏肉、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、糸寒天を加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。 ピリ辛あえ ①チンゲンサイ、はくさいは各々塩ゆでする。②砂糖、塩、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、ラー油を加え、配缶時に①の材料にかけ、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 834kcal たんぱく質 42.1g 脂質 24.6g	② 赤 豚 肉 59 しょうが 0.7 緑 にんにく 0.3 みじん切 緑 オイスターソース 2 こい口しょうゆ 2 黄 サラダ油(綿実) 0.3 赤 鶏肉(小) 20 料理酒 0.6 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 赤 糸寒天 0.7 塩 0.3	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) 緑 チンゲンサイ 26 たんざ 緑 はくさい 26 たんざ 黄 砂糖 1.3 塩 0.2 酢 1 うす口しょうゆ 0.7 黄 ごま油 0.7 黄 ラー油 0.03 赤 ヨーグルト 108(1コ) * 塩 0.5

30日(火) 米飯・牛乳	⑩ポークカレーライス、ごぼうサラダ、パインアップル(缶) ポークカレーライス ①豚肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、セロリーを香りよくいため、豚肉をいためる。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。③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て煮こむ。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。 ごぼうサラダ ①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②1人9mlの湯に、ごぼうを加えて煮、塩、酢、うす口しょうゆで味つけする。③煮上がれば、コーン、きゅうりを加えて煮、煮汁をきる。④マヨネーズは1人1袋ずつ添える。 パインアップル(缶) ①パインアップルは1人1切ずつである。 エネルギー 885kcal たんぱく質 26.6g 脂質 25.7g	⑩ 赤 豚 肉 46 料理用ワイン(白) 1.4 黄 ジャがいも 52 角切り 緑 たまねぎ 52 大切り 緑 にんじん 26 いちょう 緑 セロリー 4 小口切り 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.3 ローレル 0.01 カレールウの素 16 (水) (130) 緑 ごぼう 26 ささがき 緑 きゅうり 13 細切り 緑 コーン(冷) 7 塩 0.1 酢 0.3 うす口しょうゆ 0.4 (水) (9) 黄 マヨネーズ8(1袋) 緑 パインアップル(缶)42(1切)
31日(水) 米飯・牛乳	⑪筑前煮、ひじき豆、きゅうりのかつお梅風味 筑前煮 ①こんにゃくはゆでる。れんこん、ごぼうは各々さっと水にさらしてあくをぬく。しいたけはもどす。けずりぶしで1人39ml(しいたけのもどし汁も使用)のだしをとる。②サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、こんにゃく、ごぼう、れんこん、しいたけの順にいため、さといも、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけて煮詰め、最後に三度豆を加えて煮る。 ひじき豆 ①大豆は熱湯に60分間ひたす。(ふたをする) ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②大豆の水をきり、でんぶをまぶし、熱した油であげる。③ひじき、砂糖、こい口しょうゆを合わせて煮詰め、大豆にからませる。 きゅうりのかつお梅風味 ①きゅうりは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1枚に45人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②かつおぶし、梅肉、砂糖、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、配食時にきゅうりにかけ、あえる。 エネルギー 794kcal たんぱく質 30.3g 脂質 18.6g	⑪ 赤 鶏 肉(小) 39 黄 さといも(冷) 26 こんにゃく(カット) 20 緑 れんこん 39 一口大 緑 ごぼう 26 一口大 緑 にんじん 20 いちょう 緑 三度豆(冷) 7 2cm幅 緑 しいたけ 0.7 一口大 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 砂糖 1.3 みりん 0.8 塩 0.2 うす口しょうゆ 3.3 こい口しょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 0.9 (水) (39) 赤 大豆(乾) 16 黄 でんぶ 26 黄 油(菜種) 35 赤 ひじき 0.7 黄 砂糖 1.6 こい口しょうゆ 2.6 緑 きゅうり 39 輪切り 赤 かつおぶし(粉末) 0.1 緑 梅肉 0.5 黄 砂糖 0.3 酢 0.1 うす口しょうゆ 1 * 塩 0.5

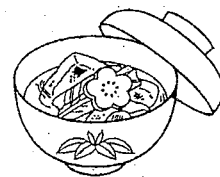
パン添加物

黄 マーメレード 15g (エネルギー 38kcal たんぱく質— 脂質—) 1回 黄 アプリコットジャム 15g (エネルギー 31kcal たんぱく質 0.1g 脂質—) 1回
 ※ 添加物がつく日は、各学校によって異なります。

学校給食を通して伝えたい食文化

学校給食では、児童生徒が食文化について知ることができるよう、昔から伝わる料理や、季節、行事にちなんだ料理を取り入れています。行事食としては、5月のこどもの日、9月の月見、2月の節分などがあり、今月は正月の行事献立として「ぞう煮」「ごまめ」「くりきんとん」「黒豆の煮もの」が、登場します。

「ぞう煮」に使用するにんじんは、なにわの伝統野菜の金時ににんじんを使用し、華やかさを添えています。大阪市内で栽培されている金時ににんじんは収穫量が限られているため、毎年、順番に学校給食に使用しています。東住吉区内で栽培されたものを今年は、東淀川区、鶴見区、港区、西成区、平野区、東成区の6区で使用する予定です。



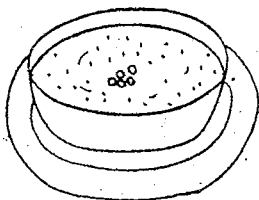
一 黒豆

黒豆は古くから丹波黒をはじめ、多くの種類が栽培されてきました。

黒豆は大豆の一種で、たんぱく質、ビタミンB₁、食物繊維、鉄などが含まれています。また、黒い皮にはポリフェノールの一種であるアントシアニンが多く含まれ、美肌効果、肥満予防、老化防止の働きがあると言われています。

黒豆の黒色は魔よけの効果や健康の意味をもつとされ、一年まめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らせるようにという願いをこめて、正月のおせち料理によく使われます。

〈黒豆のポタージュ〉



(材料: 4人分)

黒豆(乾)…………… 200g
 ベーコン…………… 40g
 たまねぎ…………… 中1個
 バター…………… 大さじ1
 牛乳…………… 300ml
 生クリーム…………… 40ml
 コンソメの素…………… 少々
 塩・こしょう…………… 少々
 クルトン…………… 適量
 水…………… 200ml

(作り方)

- ① 黒豆は一晩水につけておき、柔らかくなるまでゆでる。
- ② ベーコンとたまねぎは細切りにする。
- ③ 鍋にバターを熱し②をいため、①の黒豆と水、牛乳を加えてひと煮立ちさせる。
- ④ ③を数回に分けてミキサーにかけ、なめらかになれば鍋に戻し、生クリームを加えて温め、コンソメの素、塩、こしょうで味つけする。
- ⑤ 器に盛り、クルトンをかざる。

〔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)