

1日(木) パン・牛乳	④えびのチリソースいため、中華がゆ、デコボン 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サラダ油を熱し、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、こい口しょうゆ、ケチャップで味つけし、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チンゲンサイはゆでる。②1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、米、にんじん、だいこんの順に加えて煮る。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、最後にチンゲンサイ、ごま油を加えて煮る。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 745kcal たんぱく質 33.9g 脂質 19.0g	④ 赤 えび(小) 46 料理酒 1.4 緑 たまねぎ 33 細切り 緑 白ねぎ 7 小口切り 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 トウバンジャン 0.04 黄 砂糖 0.5 こい口しょうゆ 1.6 ケチャップ 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 チンゲンサイ 26 たんざく 緑 にんじん 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 デコボン 62 1/4切り
2日(金) 米飯・牛乳	⑬いわしのフライ、みそ汁、焼きのり いわしのフライ ①いわしは料理酒で下味をつける。小麦粉、1人8mlの水を合わせる。②いわしに①の衣、パン粉の順につけ、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。みそ汁 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。焼きのり ①焼きのりは1人1袋ずつである。 エネルギー 833kcal たんぱく質 27.8g 脂質 22.5g	⑬ 赤 いわし(開き)40(1枚) 料理酒 1.2 黄 小麦粉(薄力) 8 (水) (8) 黄 パン粉 14 黄 油(菜種) 66 トンカツソース8(1袋) 緑 だいこん 46 たんざく 緑 たまねぎ 39 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 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 焼きのり 1.25(1袋)
5日(月) パン・牛乳	①とうふのミートグラタン、スープ煮、はっさく 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りする。②サラダ油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛挽肉、豚挽肉をいため、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4mlの水を加えて煮る。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(1/2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230℃、13分間、焼き物機で焼く。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。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 868kcal たんぱく質 41.5g 脂質 25.9g	① 赤 とうふ(パック入り) 50 さいの目 赤 牛挽肉 20 赤 豚挽肉 20 緑 たまねぎ 40 細切り 緑 ピーマン 10 細切り 緑 にんにく 0.2 みじん切り 黄 サラダ油(綿実) 1 料理用ワイン(白) 2 塩 0.2 こしょう 0.06 ケチャップ 12 トマトピューレ 10 ウスターソース 2 黄 小麦粉(薄力) 6 赤 粉末チーズ 2	黄 パン粉 2 (水) (4) 赤 鶏肉(小) 26 料理用ワイン(白) 0.8 黄 じゃがいも 39 角切り 緑 キャベツ 52 色紙 緑 にんじん 20 いちよう 緑 三度豆(冷) 7 2cm幅 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 はっさく 78 1/4切り
6日(火) 米飯・牛乳	⑫さばのおろししょうゆかけ、一口がんもとさといものみそ煮、はくさいのごまあえ さばのおろししょうゆかけ ①さばはしょうが汁、料理酒で下味をつける。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、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時にさばにかける。一口がんもとさといものみそ煮 ①一口がんもは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしで1人52mlのだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、一口がんもを加え、砂糖、こい口しょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。はくさいのごまあえ ①いりごまはいる。②はくさいは塩ゆでする。③練りごま、砂糖、うす口しょうゆ、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、いりごまをふり、あえる。 エネルギー 828kcal たんぱく質 37.2g 脂質 22.9g	⑫ 赤 さば 60(1切) 緑 しょうが 0.6 料理酒 1.8 緑 だいこんおろし 12 みりん 1.2 こい口しょうゆ 2.4 赤 鶏肉(小) 13 黄 さといも(冷) 26 赤 一口がんも 26 緑 たまねぎ 39 大切り 緑 にんじん 26 いちよう 緑 三度豆(冷) 13 3cm幅	黄 砂糖 0.7 こい口しょうゆ 0.7 赤 赤みそ 9 赤 けずりぶし 1.2 (水) (52) 緑 はくさい 46 たんざく 黄 練りごま 0.9 黄 砂糖 0.7 うす口しょうゆ 0.9 こい口しょうゆ 0.7 黄 いりごま(白) 0.7 * 塩 0.5

7日(水) パン・牛乳	②豚肉と野菜のカレー煮、ほうれん草のソテー、あげポテトもち 豚肉と野菜のカレー煮 ①豚肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、 87mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、こしょう、カレールウの素で味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。ほうれん草のソテー ①ほうれん草は塩ゆでする。②サラダ油を熱し、コーン、ほうれん草の順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけする。あげポテトもち ①ポテトもちは冷凍のまま熱した油で十分にあげる。(油の温度は170℃) エネルギー 835kcal たんぱく質 33.0g 脂質 28.7g	② 赤 豚 肉 52 料理用ワイン(白) 1.6 緑 キャベツ 46 色紙 緑 たまねぎ 26 大切り 緑 にんじん 20 いちよう 緑 グリンピース(冷) 7 緑 しめじ 13 一口大 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.5 こしょう 0.03 カレールウの素 10	チキンスープ 4 (水) (87) 緑 ほうれん草 39 2cm幅 緑 コーン(冷) 6.5 黄 サラダ油(綿実) 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01 うす口しょうゆ 0.3 黄 ポテトもち 32(4コ) 黄 油 (菜種) 21 * 塩 0.5
8日(木) 米飯・牛乳 卒業祝い 献立	⑩手巻きご飯(牛肉の甘辛煮、ツナソテー)、すまし汁、和なしのまっ茶クラムブル 手巻きご飯(牛肉の甘辛煮、ツナソテー) ①砂糖、こい口しょうゆ、赤みそ、水を含ませる。②サラダ油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、牛肉をいため、料理酒をふる。更にたまねぎを加えていためる。③いたまれば、①の調味液で味つけて煮る。④ツナは十分に油をきる。⑤サラダ油を熱し、きゅうり、ツナの順にいためる。⑥いたまれば、うす口しょうゆで味つけする。⑦ノンエッグドレッシングは1人1袋ずつ添える。手巻き焼きのりは1人2袋ずつ添える。(手巻き焼きのりにご飯をのせ、③の牛肉の甘辛煮、⑥のツナソテーとノンエッグドレッシングを各々包んで食べる) 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。和なしのまっ茶クラムブル ①和なしは液汁を十分に切る。小麦粉はふるう。②焼き物機に入れる1回量の小麦粉、まっ茶、砂糖、サラダ油を混ぜ合わせる。③ミニバット(1クラスの数分、ふたなし)に和なしを敷き、②の生地をふり、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、20分間、焼き物機で焼く。 エネルギー 856kcal たんぱく質 32.2g 脂質 25.9g	⑩ 赤 牛 肉 52 緑 たまねぎ 13 細切り 緑 しょうが 0.5 みじん切り 緑 にんにく 0.5 みじん切り 黄 サラダ油(綿実) 0.7 料理酒 1.3 黄 砂糖 1.6 こい口しょうゆ 3.9 赤 赤みそ 0.7 (水) (7) 赤 ツナ(油漬缶) 20 きゅうり 26 細切り 黄 サラダ油(綿実) 0.3 うす口しょうゆ 0.5 ノンエッグドレッシング 8(1袋) 焼きのり(手巻き) 5(2袋)	赤 とうふ(冷) 20 緑 だいこん 32 たんざく 緑 にんじん 13 細切り 緑 みつば 4 2cm幅 緑 生しいたけ 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 和なし(カット缶) 50 黄 小麦粉(薄力) 8 緑 抹茶 0.2 黄 砂糖 3 黄 サラダ油(綿実) 3
9日(金) 米飯・牛乳	⑩チキンカレーライス、キャベツときゅうりのサラダ、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123mlの湯、チキンスープを加えて煮る。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、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。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。キャベツときゅうりのサラダ ①キャベツ、きゅうりは各々塩ゆでするか、または、各々別の穴あきホテルパン(1枚にキャベツは65人分程度、きゅうりは90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、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配食時に①の材料にかけ、あえる。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 782kcal たんぱく質 28.3g 脂質 17.0g	⑩ 赤 鶏 肉(小) 52 黄 じゃがいも 52 角切り 緑 たまねぎ 65 大切り 緑 にんじん 13 いちよう 緑 グリンピース(冷) 7 緑 にんにく 0.7 みじん切り 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 緑 りんごピューレ 3.9	チキンスープ 7 (水) (123) 緑 キャベツ 26 たんざく 緑 きゅうり 13 輪切り 黄 砂糖 0.9 塩 0.2 ワインビネガー 1.2 黄 サラダ油(綿実) 0.4 緑 プチトマト 60(4コ) * 塩 0.5
12日(月) 米飯・牛乳	⑥肉じゃが、はくさいの甘酢づけ、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す。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て煮含める。はくさいの甘酢づけ 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、酢を合わせて煮、熱いうちにはくさいを加えてつけ、十分味を含ませる。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 784kcal たんぱく質 28.8g 脂質 17.9g	⑥ 赤 牛 肉 59 料理酒 1.8 黄 じゃがいも 52 大切り 糸こんにゃく 20 荒切り 緑 たまねぎ 52 大切り 緑 にんじん 20 いちよう 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 砂糖 1.6 塩 0.1 うす口しょうゆ 4.6 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 1.3 塩 0.3 酢 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) * 塩 0.5

3 都島区・大正区・西淀川区・住吉区

13日(火)	米飯・牛乳	⑦豚肉の梅風味焼き、みそ汁、菜の花のおひたし、はっ酵乳 豚肉の梅風味焼き ①豚肉、ピーマンは砂糖、料理酒、こい口しょうゆ、梅肉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、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わかめはもどす。②だしこんぶ、けずりぶしで1人172ml（3mlは菜の花のおひたしに使用）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。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、最後にわかめを加えて煮る。菜の花のおひたし ①菜の花、はくさいは各々塩ゆです。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。はっ酵乳 ①はっ酵乳は1人1本ずつである。 エネルギー 779kcal たんぱく質 32.8g 脂質 16.6g	⑦赤 豚 肉 52 緑 ビー マ ン 13 細切り 黄 砂 糖 0.7 料理 酒 0.7 こい口しょうゆ 2.2 緑 梅 肉 2 赤 とうふ(冷) 26 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 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 2.6 (水) (169) 緑 菜 の 花 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 2.3 (だし) (3) 赤 かつおぶし1(1袋) 赤 はっ酵乳 70(1本) * 塩 0.5	
15日(木)	米飯・牛乳	⑧豚肉と野菜のいためもの、すまし汁、きな粉よもぎだんご 豚肉と野菜のいためもの ①豚肉はしょうが汁で下味をつける。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更に三度豆、もやしの順にいためる。③いたまれば、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169ml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。②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、最後にみつばを加えて煮る。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よもぎだんごはゆでるか、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 758kcal たんぱく質 28.5g 脂質 14.4g	⑧赤 豚 肉 39 緑 しょうが 0.7 緑 もやし(細) 26 荒切り 緑 三度豆(冷) 13 2cm幅 黄 サラダ油(綿実) 0.3 塩 0.2 こい口しょうゆ 1.3 赤 鶏 肉(小) 13 緑 はくさい 39 たんざく 緑 だい こん 26 たんざく 緑 にんじん 13 細切り 緑 み つ ば 4 2cm幅	緑 えのきたけ 13 3cm幅 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 2.6 (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)	
16日(金)	1/2パン・牛乳	⑤さけのクリームスパゲッティ、キャベツとコーンのサラダ 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別釜にサラダ油を温め、弱火で小麦粉が色づかないように十分にいためてルウをつくり、②の煮汁（1人6.5ml）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、マッシュルーム、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。キャベツとコーンのサラダ ①キャベツは塩ゆです。コーンはゆでる。または、各々別の穴あきホテルパン（1枚にキャベツは45人分程度、コーンは230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、ワインビネガー、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。 エネルギー 735kcal たんぱく質 29.2g 脂質 26.6g	⑤赤 紅ざけ(フレク) 26 赤 ベー コン 7 小口切り 黄 スパゲッティ 39 黄 サラダ油(綿実) 1.2 緑 たまねぎ 52 細切り 緑 にんじん 13 細切り 緑 むき枝豆(冷) 7 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 サラダ油(綿実) 0.4 塩 1.3 こしょう 0.03 黄 小麦粉(薄力) 2 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 キャベツ 39 色紙 緑 コーン(冷) 13 黄 砂糖 1 塩 0.1 ワインビネガー 0.7 うす口しょうゆ 1.2 黄 サラダ油(綿実) 0.4 * 塩 1.5	
20日(火)	米飯・牛乳	⑪まぐろのバジル焼き、トマトスープ、ビーンズサラダ、ヨーグルト まぐろのバジル焼き ①まぐろは、ワイン、塩、こしょう、バジル、オリーブ油で下味をつける。②まぐろ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。トマトスープ ①豚肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、にんにく、セロリーを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、だいこんの順にいため、トマト、1人152mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、ローレル、ウスターソースで味つけする。ビーンズサラダ ①金時豆、むき枝豆は各々ゆでる。キャベツは塩ゆです。②サラダ油を熱し、たまねぎをいため、砂糖、塩、こしょう、酢、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけし、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 827kcal たんぱく質 39.6g 脂質 16.5g	⑪赤 まぐろ(角) 52 料理用ワイン(白) 1.6 塩 0.2 こしょう(粗挽) 0.03 バジル 0.05 黄 オリーブ油 1 赤 豚 肉 26 料理用ワイン(白) 0.8 緑 だい こん 39 たんざく 緑 トマト(缶) 20 緑 にんじん 13 細切り 緑 コーン(冷) 7 緑 セロリー 4 小口切り 緑 にんにく 0.4 みじん切り 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.9 こしょう 0.04	ローレル 0.01 ウスターソース 2.6 チキンスープ 17 (水) (152) 赤 金時豆(ドラッグ) 7 赤 キャベツ 26 たんざく 緑 むき枝豆(冷) 7 緑 たまねぎ 13 細切り 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 砂糖 0.7 塩 0.1 こしょう 0.01 酢 2 うす口しょうゆ 1.3 こい口しょうゆ 0.7 赤 ヨーグルト108(1コ) * 塩 0.5	

22日(木)

米飯・牛乳

⑨鶏肉のしょうゆバター焼き、みそ汁、きんぴらごぼう

鶏肉のしょうゆバター焼き ①鶏肉は料理酒、こい口しょうゆで下味をつける。

バターは湯せんでとくす。②鶏肉は網なしホテルパン（1枚に30人分程度）にならべ、バターをかけ、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。②だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだしをとり、たまねぎ、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。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。きんぴらごぼう ①ごぼう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 748kcal たんぱく質 33.7g 脂質 16.6g

⑨	赤	鶏肉(大)	59	赤	白	み	そ	5						
		料理酒	1.8	赤	だし	こんぶ		0.7						
		こい口しょうゆ	4	赤	けずり	ぶし		2.5						
	黄	バ	タ			(水)	(169)							
	赤	う	す	あ	げ	7	たんざく	赤	豚	肉	13			
	緑	は	く	さ	い	46	たんざく	緑	ご	ぼ	う	26	さがき	
	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		黄	サラダ油(綿実)		0.4			
	緑	し	め	じ	13	一口大		黄	砂	糖	1.3			
	赤	赤	み	そ	13				こい口しょうゆ		2.6			

パン添加物

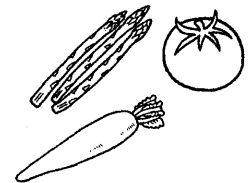
黄 いちごジャム 20g (エネルギー 39kcal たんぱく質 0.1g 脂質 —) 1回 黄 りんごジャム 20g (エネルギー 43kcal たんぱく質 — 脂質 —) 1回
※ 添加物がつく日は、各学校によって異なります。

学校給食と旬の食材

学校給食では、児童生徒が日本の四季を感じることができるよう、できるだけ旬の食材を使用することに努めています。春から初夏にかけては、レタスや三度豆、えんどう、グリーンアスパラガス、夏には、オクラ、トマト、赤ピーマン、にがうり、秋から冬は、はくさい、だいこん、れんこん、ブロッコリー、きくな、小松菜などがあります。

3月は冬野菜が使用できる最後の月です。また、春の訪れを感じさせてくれる、菜の花を使った「菜の花のおひたし」、よもぎだんごを使った「きな粉よもぎだんご」が登場します。

ぜひ、家庭でも、積極的に旬の食材を食卓に取り入れ、学校給食で使用する食材について話題にしていいただければと思います。



ーとら豆ー

とら豆は皮の半分は白く、残りは薄い褐色をしています。模様の入り具合が虎に似ていることから「とら豆」と呼ばれます。主な産地は、北海道の胆振、北見地方です。豆が柔らかくて煮えやすいのが特徴です。また粘りがあっておいしく、主産地の北海道では、煮豆といえばこのとら豆を指すくらいで、煮豆の王様とも呼ばれています。

〈とら豆のサモサ〉



(材料：30個分)

とら豆(乾).....50g
じゃがいも.....2個
合挽肉.....100g
たまねぎ.....1/2個
にんにく.....1片
サラダ油.....大さじ1
塩.....小さじ1
こしょう.....少々
カレー粉.....適量
ギョーザの皮.....30枚
揚げ油.....適量

(作り方)

- ① たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ② とら豆は水につけて一晩おき、柔らかくなるまでゆでる。
- ③ じゃがいもは皮をむいて一口大に切ってからゆで、ザルにあげる。
- ④ ボウルに②と③を入れ、つぶす。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを香りよくいため、合挽肉、たまねぎを加えていためる。いたまれば塩、こしょう、カレー粉で味つけする。
- ⑥ ④と⑤を混ぜ合わせ、30等分する。ギョーザの皮でしっかり包み、170～180℃の油で揚げる。

〔大阪市栄養教職員研究会〕