

10日(火)	③焼きそば、きゅうりのしょうがづけ、黄桃(カット缶)	赤 豚 肉 52 料理酒 1.6 黄 中華めん 39 黄 サラダ油(綿実) 1.2 緑 キャベツ 52 緑 たまねぎ 46 緑 ピーマン 20 緑 にんじん 13 黄 サラダ油(綿実) 1 塩 0.2	こしょう 0.04 トンカツソース 9 ウスターソース 5.2 緑 きゅうり 39 緑 しょうが 0.3 黄 砂糖 1 うす口しょうゆ 1.8 緑 黄桃(カット缶) 100 * 塩 0.5	輪切り
1/2パン・牛乳	焼きそば ①豚肉は料理酒で下味をつける。中華めんはかためにゆで、サラダ油をかける。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、ピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、中華めんを加えて更にいため、塩、こしょう、トンカツソース、ウスターソースで味つけする。 きゅうりのしょうがづけ 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しょうが汁、砂糖、うす口しょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりを加えてつけ、十分味を含ませる。黄桃(カット缶) ①黄桃は1人1/30缶ずつである。 エネルギー 717kcal たんぱく質 30.9g 脂質 19.6g			
11日(水)	特⑭カツカレーライス、フルーツ白玉	赤 一口シカ(豚肉ス)60(2コ) 黄 油 (菜種) 99 赤 牛 肉 26 黄 ジャがいも 46 緑 たまねぎ 65 緑 にんじん 26 緑 グリンピース(冷) 7 緑 にんにく 0.4 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 チキンスープ 13 (水) (117) 黄 白玉だんご 26 緑 ミックスフルーツ(缶) 52 黄 砂糖 2.9 (水) (26)	
米飯・牛乳	カツカレーライス ①トンカツは冷凍のまま熱した油で十分にあげる。(油の温度は170℃) ②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。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、1人117ml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、塩、ローレル、カレールウの素で味つけして煮こみ、最後にグリ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、トンカツを添える。 フルーツ白玉 ①ミックスフルーツは液汁を十分にきる。②砂糖、1人26mlの湯を合わせて煮、みつをつくる。白玉だんごはゆでるか、または、穴あきホテルパン(1枚に115人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸し、みつにつける。③配缶時にミックスフルーツ、白玉だんごを混ぜる。 エネルギー 1,043kcal たんぱく質 30.7g 脂質 34.7g			
入学祝い 献立				
12日(木)	⑥煮こみハンバーグ、コーンスープ、三度豆のサラダ、ヨーグルト	赤 ハンバーグ70(1コ) 緑 たまねぎ 29 黄 サラダ油(綿実) 0.2 ケチャップ 9 ウスターソース 2.3 (水) (47) 緑 キャベツ 39 緑 スイートコーン(クリーム缶) 39 緑 コーン(冷) 13 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.7 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) 緑 三度豆(冷) 33 黄 砂糖 0.8 酢 0.4 塩 0.2 うす口しょうゆ 0.1 黄 サラダ油(綿実) 0.3 赤 ヨーグルト108(1コ) * 塩 0.5	3cm幅
パン・牛乳	煮こみハンバーグ ①サラダ油を熱し、たまねぎを中火で色づくまでいため、1人47mlの湯、ケチャップ、ウスターソースを加えて煮る。②①の煮汁にハンバーグを加えて煮る。(ハンバーグの煮こみ量は煮汁より出ない量とすること) 弱火で20分ぐらい煮こみ、火をきってしばらくおいてから配缶する。 コーンスープ ①1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。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。 三度豆のサラダ ①三度豆は塩ゆでするか、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。②砂糖、酢、塩、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時に三度豆にかけ、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 857kcal たんぱく質 34.9g 脂質 23.7g			
13日(金)	⑦ビビンバ、トック、いり黒豆	赤 牛挽肉 26 赤 豚挽肉 26 緑 にんにく 0.3 黄 ごま油 0.7 黄 砂糖 2.6 料理酒 1.6 こい口しょうゆ 3.3 コチジャン 0.4 緑 きゅうり 33 緑 にんじん 20 緑 切り干しだいこん 5 黄 砂糖 1.7 塩 0.1 こい口しょうゆ 3.9	黄 ごま油 0.7 黄 いりごま(白) 0.7 黄 トック 26 緑 たまねぎ 26 緑 チンゲンサイ 26 緑 えのきたけ 13 塩 0.2 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 2.6 中華スープの素 1 (水) (169) 赤 いり黒豆 5(1袋) * 塩 0.5	細切り たんざく 3cm幅
米飯・牛乳	ビビンバ ①切り干しだいこんは十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。いりごまはいる。砂糖、料理酒、こい口しょうゆ、コチジャンを合わせる。②ごま油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛挽肉、豚挽肉をいため、①の調味液で味つけする。③きゅうり、にんじん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枚にきゅうりは50人分程度、にんじんは75人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。切り干しだいこんは塩ゆでする。④砂糖、塩、こい口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、いりごまを加えて野菜にかけ、あえる。⑤配食時にご飯を盛りつけた上に②と④の具をかける。 トック ①チンゲンサイはゆでる。②1人169mlの湯を煮上げ、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、トック、えのきたけを加えて煮、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、チンゲンサイを加えて煮る。 いり黒豆 ①いり黒豆は1人1袋ずつである。 エネルギー 803kcal たんぱく質 28.9g 脂質 18.4g			

16日(月)	⑬マーボー豆腐、きゅうりの甘酢づけ、もやしとピーマンのごまいため マーボー豆腐 ①料理酒、塩、こい口しょうゆ、赤みそを合わせる。②サラダ油を熱し、しょうが、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、牛挽肉、豚挽肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、1人23mlの湯を加えて煮る。③煮上がれば、①の調味液で味つけし、とうふを加えて煮、水どきでんぷん（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。きゅうりの甘酢づけ 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砂糖、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりを加えてつけ、十分味を含ませる。もやしとピーマンのごまいため ①ごま油を熱し、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、うす口しょうゆで味つけし、最後にいりごまを加えていためる。 エネルギー 801kcal たんぱく質 35.2g 脂質 22.6g	赤 牛 挽 肉 33 赤 豚 挽 肉 33 赤 とうふ(パック入り) 52 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 20 緑 に ら 7 緑 し ょ う が 0.7 緑 に ん に く 0.7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 トウバンジャン 0.1 料 理 酒 1.3 塩 0.1 こい口しょうゆ 3.3 赤 赤 み そ 5.2	黄 でんぷん 1.3 (水) (23) 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.8 酢 1.2 うす口しょうゆ 1.6 緑 もやし(細) 33 緑 ピーマン 7 黄 ごま油 0.4 塩 0.1 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 1.3 黄 いりごま(白) 0.7 * 塩 0.5	輪切り 荒切り 細切り
米飯・牛乳		角切り 細切り 細切り 1cm幅 みじん切り みじん切り 細切り 細切り みじん切り		
17日(火)	⑮マカロニグラタン、レタスのスープ、りんご(缶) マカロニグラタン ①鶏肉は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。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サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加える。(牛乳は一度に加える)最後に、グリーンピース、マカロニを加えて、ミニバット（1つに30人分程度まで、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。 レタスのスープ ①1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、にんじんを加えて煮る。②煮上がれば、ウインナー、レタスを加えて煮、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。りんご(缶) ①りんごは1人1/30缶ずつである。 エネルギー 847kcal たんぱく質 33.7g 脂質 26.1g	赤 (鶏肉(小) 39 料理用ワイン(白) 1.2 黄 (マカロニ(エルボ) 8 黄 サラダ油(綿実) 0.3 緑 たまねぎ 39 緑 グリンピース(冷) 7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.5 こしょう 0.04 黄 クリーム 3.9 黄 小麦粉(薄力) 3.3 赤 牛 乳 27 赤 (粉末チーズ 1.3	黄 パン粉 0.7 赤 ウインナー(カット) 20 緑 レタス 39 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.7 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 りんご(カット缶) 100 * 塩 0.5	色紙 細切り みじん切り
パン・牛乳		細切り		
18日(水)	⑯まぐろのオーロラ煮、さといもと野菜の含め煮、キャベツの梅風味 まぐろのオーロラ煮 ①まぐろはしょうが汁、料理酒で下味をつける。②まぐろのつけ汁をきり、でんぷんをまぶし、熱した油であげる。③ケチャップ、砂糖、赤みそを合わせて煮、配缶時にまぐろにからませる。 さといもと野菜の含め煮 ①鶏肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。しいたけはもどす。②けずりぶしで1人52ml(しいたけのもどし汁も使用)のだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ、つなこんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけて煮含め、最後にむき枝豆を加えて煮る。 キャベツの梅風味 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45人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②梅肉、砂糖、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。 エネルギー 844kcal たんぱく質 34.1g 脂質 19.4g	赤 (まぐろ(角) 60 緑 (しょうが 1.2 料理酒 1.8 黄 でんぷん 12 黄 油(菜種) 63 ケチャップ 6 黄 砂糖 2.6 赤 赤みそ 2.1 赤 (鶏肉(極小) 7 料理酒 0.2 黄 さといも(冷) 39 つなこんにゃく 20 緑 たまねぎ 46 緑 にんじん 20 緑 むき枝豆(冷) 13	緑 しいたけ 0.7 黄 砂糖 1.3 みりん 1.3 塩 0.1 うす口しょうゆ 3.9 こい口しょうゆ 3.3 赤 けずりぶし 1.2 (水) (52) 緑 キャベツ 39 緑 梅肉 0.4 黄 砂糖 0.4 酢 0.1 うす口しょうゆ 0.9 * 塩 0.5	一口大 たんざく
米飯・牛乳		大切り いちよう		
19日(木)	⑰焼きとり、みそ汁、きゅうりともやしのゆずの香あえ、はっ酵乳 焼きとり ①鶏肉、白ねぎはしょうが汁で下味をつける。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。③砂糖、みりん、こい口しょうゆを合わせて煮、水どきでんぷん（1人0.3mlの水でとく）でとろみをつけ、配缶時に②の材料にかける。みそ汁 ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。だいこん葉はもどす。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、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。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。きゅうりともやしのゆずの香あえ ①きゅうり、もやしは各々塩ゆでする。②砂糖、塩、酢、うす口しょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、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 780kcal たんぱく質 33.1g 脂質 15.0g	赤 (鶏肉(大) 52 緑 白ねぎ 26 緑 しょうが 2 黄 砂糖 1.3 みりん 4.6 こい口しょうゆ 4.6 黄 でんぷん 0.1 赤 とうふ(冷) 26 赤 うすあげ 7 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 緑 だいこん葉(乾) 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 きゅうり 26 緑 もやし(細) 26 黄 砂糖 1.4 塩 0.1 酢 0.9 うす口しょうゆ 0.8 緑 ゆず(果汁) 0.9 赤 はっ酵乳 70(1本) * 塩 0.5	輪切り 荒切り
米飯・牛乳		小口切り たんざく たんざく 細切り 細切り		

3 都島区・大正区・西淀川区・住吉区

20日(金) パン・牛乳	①ビーフシチュー、キャベツのピクルス、甘夏かん 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、最後にグリーンピースを加えて煮る。 キャベツのピクルス ①キャベツは塩ゆですか、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、うす口しょうゆを合わせて煮、熱いうちにキャベツを加えてつけ、十分味を含ませる。甘夏かん ①甘夏かんは1人1/4切ずつである。 エネルギー 818kcal たんぱく質 31.8g 脂質 26.1g	赤 牛肉 52 料理用ワイン(白) 1.6 黄 ジャがいも 46 緑 たまねぎ 46 緑 にんじん 26 緑 グリンピース(冷) 7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 ケチャップ 7 トマトピューレ 3.9 黄 砂糖 0.3 塩 0.5 こしょう 0.07 ローレル 0.03	大切り 大切り いちょう	デミグラスソース 5.2 トンカツソース 2 黄 小麦粉(薄力) 3.5 黄 サラダ油(綿実) 2.8 (水) (117) 緑 キャベツ 46 黄 砂糖 1.2 塩 0.2 酢 1.2 うす口しょうゆ 0.4 緑 甘夏かん 100 * 塩 0.5	色紙 1/4切り
23日(月) パン・牛乳	②豚肉のデミグラスソース、スープ、キャベツとピーマンのソテー 豚肉のデミグラスソース ①豚肉はワイン、塩、こしょう、オリーブ油で下味をつける。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りんごピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、ケチャップを合わせて煮、配缶時に豚肉にからませる。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、たまねぎ、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、最後にパセリを加えて煮る。キャベツとピーマンのソテー ①サラダ油を熱し、ピーマン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。 エネルギー 790kcal たんぱく質 34.8g 脂質 28.1g	赤 豚肉(肩ロース) 59 料理用ワイン(白) 1.8 塩 0.2 こしょう(粗挽) 0.03 黄 オリーブ油 0.7 緑 りんごピューレ 6.5 デミグラスソース 5.2 ウスターソース 2 ケチャップ 1.3 赤 鶏肉(小) 20 料理用ワイン(白) 0.6 黄 ジャがいも 26 緑 たまねぎ 46	ひょうし木 細切り	緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.7 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 キャベツ 39 緑 ピーマン 7 黄 サラダ油(綿実) 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01	細切り みじん切り たんざく 細切り
24日(火) 米飯・牛乳	⑩鶏肉とじゃがいもの煮もの、あつあげのしょうゆだれかけ、紅ざけそぼろ 鶏肉とじゃがいもの煮もの ①鶏肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさつと水にさらしてあくをぬく。しいたけはもどす。②けずりぶしで1人52ml(しいたけのもどし汁も使用)のだしをとり、鶏肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、しいたけ、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、みりん、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。あつあげのしょうゆだれかけ ①あつあげ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℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、みりん、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。紅ざけそぼろ ①さけは流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②いりごまはからいりし、さけ、料理酒、みりん、うす口しょうゆ、1人0.9mlの水を加えて更にいり、最後に青のりを加えている。③配食時に盛りつけたご飯に添える。 エネルギー 761kcal たんぱく質 30.8g 脂質 15.7g	赤 鶏肉(小) 39 料理酒 1.2 黄 ジャがいも 46 緑 たまねぎ 46 緑 ごぼう 20 緑 にんじん 20 緑 三度豆(冷) 13 緑 しいたけ 1.3 黄 砂糖 1.6 みりん 0.7 塩 0.2 うす口しょうゆ 3.9 こい口しょうゆ 2.6	大切り 大切り 一口大 いちょう 2cm幅 一口大	赤 けずりぶし 1.2 (水) (52) 赤 あつあげ(冷) 39 黄 砂糖 0.7 みりん 1.3 こい口しょうゆ 2.3 赤 紅ざけ(フレーク) 13 黄 いりごま(白) 1.7 赤 青のり 0.3 料理酒 0.7 みりん 0.4 うす口しょうゆ 1.3 (水) (0.9)	
25日(水) パン・牛乳	④カレースープスパゲッティ、焼きかぼちゃ、みかん(缶) カレースープスパゲッティ ①スパゲッティはかために塩ゆです。②ベーコンはからいりし、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいため、1人161ml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、カレールウの素、こい口しょうゆで味つけし、最後にスパゲッティを加えて煮る。焼きかぼちゃ ①かぼちゃは塩で下味をつける。②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。 みかん(缶) ①みかんは1人1/30缶ずつである。 エネルギー 851kcal たんぱく質 33.6g 脂質 22.8g	赤 鶏肉(極小) 39 赤 ベーコン 7 黄 スパゲッティ 20 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 13 緑 ピーマン 7 緑 しめじ 13 塩 0.1	小口切り 細切り 細切り 一口大	カレールウの素 10 こい口しょうゆ 2 チキンスープ 8 (水) (161) 緑 かぼちゃ(冷) 52 塩 0.1 緑 みかん(缶) 102 * 塩 0.5	

26日(木) 米飯・牛乳	⑧豚肉のしょうが焼き、みそ汁、じゃこピーマン、まっ茶大豆 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。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、にんじん、キャベツ、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、青ねぎを加えて煮る。じゃこピーマン ①ちりめんじゃこはゆでる。②サラダ油を熱し、ピーマン、ちりめんじゃこの順にいためる。③いたまれば、砂糖、料理酒、こい口しょうゆで味つけする。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 771kcal たんぱく質 32.0g 脂質 19.6g	赤 豚 肉 52 緑 たまねぎ 26 細切り 緑 しょうが 1.2 黄 砂糖 0.8 料理酒 1.4 みりん 0.8 こい口しょうゆ 3.6 黄 サラダ油(綿実) 0.7 赤 うすあげ 7 たんざく 緑 キャベツ 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 ちりめんじゃこ 2.6 緑 ピーマン 26 細切り 黄 サラダ油(綿実) 0.4 黄 砂糖 0.3 料理酒 0.4 こい口しょうゆ 0.9 赤 まっ茶大豆6(1袋)
27日(金) 米飯・牛乳	⑨鶏肉のからあげ、中華スープ、チンゲンサイともやしの甘酢あえ 鶏肉のからあげ ①鶏肉はしょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でんぶをまぶし、熱した油であげる。 中華スープ ①豚肉は料理酒で下味をつける。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、豚骨スープを煮上げ、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、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。チンゲンサイともやしの甘酢あえ ①チンゲンサイは塩ゆでする。もやしは塩ゆでするか、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。②砂糖、塩、酢、うす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 872kcal たんぱく質 29.7g 脂質 29.9g	赤 鶏肉(もも皮付大) 65 緑 しょうが 0.7 緑 にんにく 0.7 みじん切り 塩 0.4 こしょう 0.03 黄 でんぶん 13 黄 油(菜種) 70 赤 豚 肉 13 料理酒 0.4 赤 とうふ(冷) 26 緑 たまねぎ 26 細切り 緑 キャベツ 20 たんざく 緑 にんじん 13 細切り 緑 にら 7 1cm幅	緑 しいたけ 0.7 細切り 塩 0.7 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 2.6 豚骨スープ 17 (水) (152) 緑 チンゲンサイ 26 たんざく 緑 もやし(細) 26 荒切り 黄 砂糖 1.2 塩 0.2 酢 1.6 うす口しょうゆ 0.7 * 塩 0.5

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。

第3次食育推進計画が策定されました。

平成30年度から始まる第3次大阪市食育推進計画のスローガンは「かしこく食べよう！ゲンキをつくろう！」です。

めざす姿は、「食に関する適切な判断力を持ち、その実践ができる。適切な食生活によって心と体を育み、生涯にわたって健やかな生活を行うことができる。」となっています。

教育委員会では、学校給食が家庭での食生活の充実に役立つよう、献立内容、調理方法等を記載した献立表を児童生徒に配付しています。

また、学校給食献立コンクールを実施し、入賞献立を学校給食に取り入れています。児童生徒が学校給食の献立を作成することにより、食への興味・関心を高めるとともに、栄養のバランスや食材の旬等を考えた料理を学ぶ機会となれば、と考えています。



※今年度は、おすすめの常備菜を紹介します。

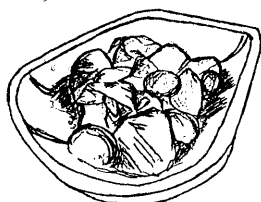
常備菜とは、作り置きのできるおかずのことです、ふだんのおかずやお弁当に役立ちます。

一 五目豆

五目豆は、大豆、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにゃくなどを使って甘辛く煮た料理です。「五目」とは「いろいろな材料を味や彩り、栄養のバランスを考えて取り合わせたもの」を意味します。

大豆は「畑の肉」とも呼ばれ、良質のたんぱく質を豊富に含んでいます。また抗酸化作用があるといわれるビタミンEも含んでいます。

〈五目豆〉



(材料：作りやすい分量)

大豆(水煮)…………… 150g

たけのこ(水煮)…………… 150g

れんこん…………… 150g

にんじん…………… 100g

うす口しょうゆ… 大さじ4

砂糖…………… 大さじ4

みりん…………… 大さじ2

昆布…………… 5cm

水…………… 200ml

(作り方)

- ① たけのこ、にんじんは、1cm角に切る。れんこんは1cm角に切り、酢水につける。昆布は、はさみで1cm角に切る。
- ② 鍋に昆布と水を入れてしばらく置き、Aを入れひと煮する。
- ③ ②のにんじん、れんこん、たけのこ、大豆を入れ、中火で煮る。
- ④ 材料が柔らかくなれば火を止め、ふたをして味を含ませる。

〔大阪市栄養教職員研究会〕